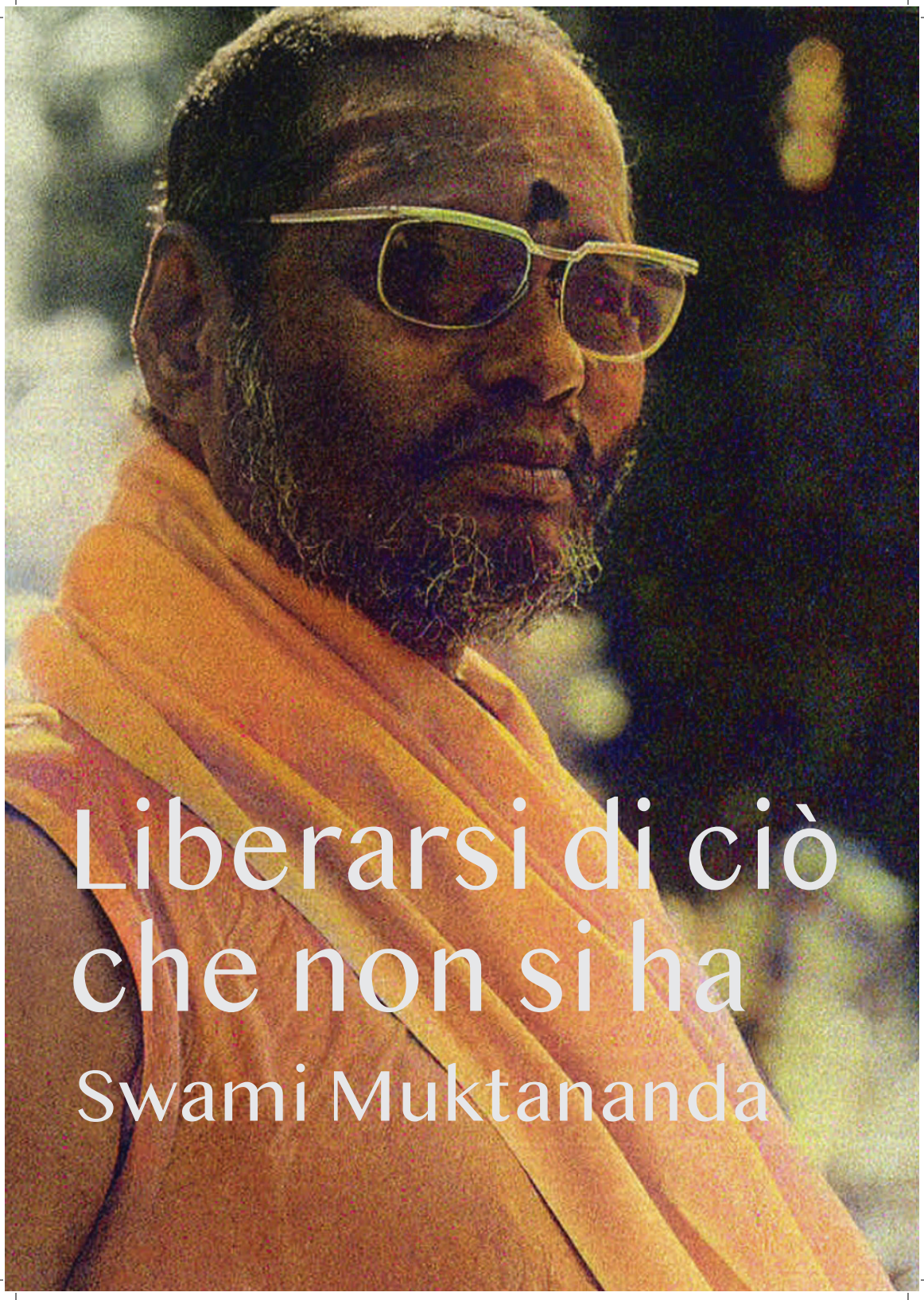

Liberarsi di ciò che non si ha

Swami Muktananda

Edizione originale del 1974 Gurudev Siddha Peeth
Tutti i diritti riservati
ISBN 0934602446 LCCN 7419579

Tradotto e pubblicato per fini non commerciali

Indice

Introduzione di Claudio Naranjo

Mantra Yoga
Il Guru
Trasformare una prigione in paradiso
Il valore della morte
“Sono diventato tutti”
Shaktipat Epilogo di Paul Zweig

Glossario

Introduzione

Swami Muktananda è un Guru. Un Guru è colui alla cui presenza si raccolgono i frutti dello yoga. Questo significa molto più che dire che è un maestro spirituale le cui istruzioni portano a risultati fruttuosi: implica un "contagio" attraverso il quale i benefici della pratica spirituale vengono trasmessi direttamente, solo con la sua presenza. Siamo tutti consapevoli delle influenze positive e negative nelle normali interazioni umane: possiamo dire di essere "stimolati" o 'depressi' dalle persone, oppure possiamo dire che qualcuno ha "vibrazioni" positive o negative. Tuttavia, la tendenza dominante nella nostra cultura è razionalistica e tendiamo a liquidare il termine "benedizione" come una figura retorica. Nelle tradizioni spirituali orientali, tuttavia, così come nell'Antico e nel Nuovo Testamento, questa è considerata un'energia sottile - chiamata grazia, baraka, shakti - che l'uomo di Dio irradia o può conferire intenzionalmente e che può trasformare efficacemente la vita di una persona.

Swami Muktananda ha descritto nel suo libro, Play of Consciousness, come ha raggiunto la realizzazione del Sé grazie alla grazia del suo Guru, Bhagavan Nityananda. Il percorso che ha intrapreso è, a sua volta, quello che raccomanda e mette a disposizione dei suoi seguaci. Esso comportava, oltre all'esposizione alla presenza del Guru (nei darshan e nei satsang), la meditazione sul Guru e la coltivazione di un atteggiamento di devozione, apertura e servizio nei suoi confronti, poiché sono la qualità del rapporto di un individuo con il Guru e la misura del suo amore a determinare la sua capacità di assorbire l'influenza del Guru.

Dopo secoli in cui la monarchia non era più paterna e la genitorialità non era più divina, la nostra cultura ha seguito il naturale andamento oscillatorio verso la democrazia e un cauto antiautoritarismo. Il fatto che il cristianesimo stesso sia l'incarnazione del percorso devozionale non fa che contribuire ulteriormente alla nostra mancanza di ricettività, poiché spesso ci ha esposto a rituali ormai privi di significato, allo sfruttamento della fede e alla perver-

sione della devozione in fanatismo. Pertanto, tendiamo a considerare la venerazione personale verso insegnanti e guru come qualcosa di immaturo, sospetto e persino un po' imbarazzante.

Tuttavia, l'oro contraffatto esiste solo perché esiste l'oro vero. I veri guru esistono davvero. Così come esiste il bhakti yoga, una forma di devozione funzionale piuttosto che meramente sentimentale, ovvero una forma che costituisce un percorso di sviluppo umano piuttosto che un sostituto della crescita e, quindi, una fonte di stagnazione. Un aspetto di questo yoga è che induce a relazionarsi con la realtà come un Essere Divino, vale a dire un "Tu" o una persona (piuttosto che un "esso" o un oggetto) che è quindi dotato di qualità come l'amore, la volontà e l'intelligenza. Un altro aspetto è quello che il cristianesimo storico afferma nel caso di Gesù Cristo ma (a differenza di altre religioni) nega in quello di tutti gli altri esseri: il riconoscimento di un'identificazione tra la mente umana individuale e la coscienza divina e universale. Mentre l'Occidente tratta tale identificazione con il divino come un tabù, l'Oriente considera la realizzazione di Dio come il segno della completa realizzazione del Sé e l'obiettivo della crescita umana. Poiché questa è l'affermazione di un sadguru (un maestro perfetto), è naturale che l'amore per Dio sia proiettato su di lui e che il rapporto con il divino sia coltivato attraverso il rapporto con lui. La tradizione indiana afferma quindi dei suoi sadguru ciò che il cristianesimo afferma di Gesù: che la via del Padre passa attraverso il Figlio.

Anche se non siamo pronti ad accettare l'idea che l'uomo possa raggiungere la coscienza divina o che Dio Padre abbia avuto più di un solo Figlio, credo che possiamo concordare sul fatto che la coscienza possa essere aiutata nel suo percorso da altri membri della Sua Famiglia. L'obiettivo del percorso che Swami Muktananda sostiene implica il ritorno della devozione dal Guru al proprio Sé. "Dio dimora dentro di te come te stesso".

Swami Muktananda è certamente una delle grandi figure della spiritualità indiana di oggi. La sua attività è di particolare interesse in quanto non è una forma o un sistema di tecnologia religiosa, ma piuttosto l'arte di coltivare l'anima.

Claudio Naranjo Albany, California

La collana non è mai stata smarrita

Le persone che vengono a incontrare Baba Muktananda non sanno mai severranno accarezzate con una bacchetta di piume di pavone, incoronate con un cappello lavorato a maglia o mandate via con un brusco cenno della mano. In questo modo spontaneo, Muktananda risponde a ogni situazione in cui si trova; raramente è prevedibile, ma sempre appropriato.

All'inizio della sua seconda visita negli Stati Uniti, Baba ha tenuto un discorso improvvisato, come suo solito, a un gruppo dei migliori insegnanti in California. I discorsi di Muktananda sono sempre vicini alla sua esperienza personale e a quella dei suoi ascoltatori. Quando insegna, le lezioni più sottili dei Veda e di altri testi tradizionali diventano semplici e piene di allegria e di saggezza comprensibile. Le sue non sono aride lezioni di filosofia indù, ma un'ampia poesia dello spirito.

Di cosa volete che parli? O devo dire semplicemente quello che mi viene in mente? Sapete, ho sempre amato molto trascorrere il tempo con i santi. Da giovane ho vagato da un santo all'altro, e all'epoca in India c'erano ben quaranta grandi santi. Mi è sempre piaciuto leggere le poesie dei santi medievali e antichi, perché le loro parole incarnano verità molto sottili sulla vita spirituale.

La conoscenza è infinita, senza limiti, e la quantità di conoscenza che ricevi dipende da quanto sei limitato o espanso. Questa conoscenza si modella in base alle tue esigenze. Uno dei più illustri santi che l'India abbia mai prodotto, Jnaneshwar, che era estremamente illuminato, dice in un verso della sua poesia: "Perché non ti godi lo stato in cui la mente si estingue completamente? Dove la mente si dissolve, sorge il Sé. Dove finisce la “scienza”, inizia la vera conoscenza“. Jnaneshwar continua dicendo: ”Ciò che rimane dopo che la mente si è dissolta è presente in tutti gli stati di coscienza: è un peccato che tu non lo sperimenti".

La domanda più importante sollevata dalla filosofia vedanta è questa: puoi ottenere ciò che non hai ancora ottenuto, oppure ottie-

ni ciò che già possiedi? Se stai per ottenere qualcosa che prima non avevi, a cosa serve? Dato che prima non lo avevi e ora lo ottieni, c'è la possibilità che prima o poi lo perderai. E la questione di ottenere ciò che già possiedi è ridicola, non è vero?

La verità è che otteniamo ciò che già abbiamo, non ciò che non abbiamo. Ci liberiamo di ciò che non è, di ciò che non abbiamo, non di ciò che abbiamo. Questa è la filosofia vedanta nella sua forma più sottile e più elevata. Nella filosofia vedanta non c'è nulla da fare; l'unica cosa importante è la comprensione. Attraverso la comprensione arriva la liberazione.

Un grande filosofo-saggio del nostro Paese, Shankaracharya, dice in un verso sanscrito: “Il Sé o l'anima è sempre presente, è sempre esistito e sempre esisterà; è sbagliato pensare di averlo ottenuto solo da poco o di ottenerlo dopo aver compiuto alcune pratiche spirituali”. Ma, sebbene il Sé sia eternamente presente dentro di noi, sembra che non ci sia, perché non lo comprendiamo e non ne siamo consapevoli. Per prima cosa dobbiamo superare la nostra idea sbagliata. (Non userò il termine “maya”, che viene tradotto come “illusione”, perché l'illusione è essa stessa un'illusione: non esiste. E non userò il termine “ignoranza”, perché l'ignoranza è irreale quanto l'illusione). Dico che non ne siamo consapevoli. Abbiamo commesso un errore, a causa del quale non raggiungiamo la consapevolezza di ciò che è già presente. Una volta corretto il nostro errore, sperimenteremo ciò che già siamo.

Un giorno una donna stava facendo il bagno nella sua vasca al primo piano. Mentre faceva il bagno, una processione passò per caso lungo la strada sotto la sua finestra. La processione era piuttosto sfarzosa e, non appena la donna sentì la musica, uscì dalla vasca, si vestì, si truccò e uscì per guardarla passare. C'erano molte belle ragazze nella processione, che indossavano anelli, braccialetti e collane incantevoli. A volte, quando guardi ciò che indossa una persona, pensi a un ornamento simile che potresti indossare tu. Se guardi l'orologio di qualcuno, ad esempio, hai l'impulso di guardare il tuo. Così, quando vide le collane delle altre donne, volle toccare la sua, che era molto costosa e fatta di diamanti. Si toccò il collo e rimase scioccata nel constatare che la collana non c'era. Si mise davanti allo specchio e controllò di nuovo: la collana non era al suo collo. Era scioccata e iniziò a gridare: “Aiuto, aiuto, mi han-

no rubato la collana, mi hanno rubato la collana!". Le donne del quartiere accorsero per aiutarla, chiedendole cosa fosse successo. Lei disse: "Mi hanno rubato la collana di diamanti!". Cercarono la collana dappertutto, in questo angolo, in quell'angolo, in quest'altro angolo, in quell'altro angolo, ma non la trovarono da nessuna parte. Allora una donna intelligente le chiese: "Dove era la collana l'ultima volta che l'hai vista?" Lei rispose: "Era al mio collo" e, toccandosi il petto, sentì la collana. Esclamò: "Guardate, eccola qui! Era nascosta sotto il mio maglione". Ed era felice; aveva trovato la collana.

Il fatto è che la collana non è mai stata persa, e non è mai stata ritrovata. È stato lanciato un falso grido di allarme: "Ho perso la mia collana, ho perso la mia collana!". E poi un grido di gioia: "È stata ritrovata, è stata ritrovata!" Ma la collana non era mai stata persa.

Non pensiamo di essere migliori di quella donna. Cerchiamo ovunque il Sé che è sempre presente dentro di noi. Cerchiamo qui e là, e là, e là. Cerchiamo la coscienza interiore, o cerchiamo spazi interiori in cose che sono al di fuori di noi, e quando non li troviamo dove non sono, ci sentiamo delusi. La collana non è mai stata persa, e non è mai stata ritrovata. Il Sé è sempre stato lì. Non importa dove ti trovi, puoi sperimentare il Sé come è sempre stato, proprio qui e ora. Questa è la consapevolezza delle sottili verità filosofiche.

Un altro poeta-santo dice: "O uomo, guarda dentro di te; entra nei tuoi spazi interiori e vedrai che il Sé, la luce del Sé, si riflette attraverso l'intelletto". Ti renderai anche conto che non sei il corpo, che non sei un'entità separata, che sei qualcos'altro. Dovremmo cercare di scoprire chi è il veggente, l'osservatore, il conoscitore dello stato di veglia e dello stato di sogno; chi rimane separato da essi mentre li osserva; e chi esiste al loro interno. Questa è la verità suprema. Chiunque sperimenti quella verità, quella verità come "Io", come "Io sono Quello", diventa quella stessa verità. Rispetto a questa comprensione, tutte le pratiche spirituali sono futili. Le pratiche hanno un ruolo secondario. Il primo posto è occupato dalla conoscenza, da questa comprensione, ed è sufficiente solo ascoltarla.

C'era un re chiamato Janaka che ogni giorno sedeva sulla riva di un fiume e praticava la consapevolezza del Sé interiore, ripetendo continuamente *So'ham So'ham So'ham* - Quello sono io, Quello sono io, Quello sono io. C'era anche un grande saggio chiamato Ashtavakra che, sebbene fosse solo un ragazzino, era completamente illuminato. Ashtavakra passò casualmente dal luogo dove Janaka era seduto a ripetere *So'ham So'ham So'ham*. Il ragazzo rimase sorpreso. Disse a se stesso: "Guarda qui! Il re dovrebbe essere illuminato, eppure come un bambino dell'asilo ripete *So'ham So'ham So'ham*". Si sedette di fronte al re, tenendo in una mano la sua ciotola d'acqua e lo yogdanda, un bastone a forma di T su cui gli yogi si appoggiano, e cominciò a recitare il suo mantra. Ma il suo mantra non era *So'ham*, né Om. Non era nemmeno *Om Namah Shivaya* né *Radha-Krishna*. Cominciò a ripetere: “Questa è la mia ciotola d'acqua, questo è il mio bastone da yoga, questa è la mia ciotola d'acqua, questo è il mio bastone da yoga, questa è la mia ciotola d'acqua, questo è il mio bastone da yoga”.

Il re aprì gli occhi e vide un fastidioso individuo seduto proprio davanti a lui, in carne e ossa.

Si disse: «Sto cercando di contemplare Dio, ed ecco che arriva questo tizio che inizia a dedicarsi al suo personale japa. Ho lasciato la capitale alle spalle e ho cercato questo luogo solitario per allontanarmi da ogni disturbo e rumore, ma sembra che mi perseguitino anche qui».

Quando Ashtavakra vide che il re si stava arrabbiando, cominciò a gridare ancora più forte: "Questa è la mia ciotola dell'acqua! Questo è il mio bastone da yoga! Questa è la mia ciotola dell'acqua! Questo è il mio bastone da yoga!“ Janaka era così arrabbiato che smise di fare il suo japa e disse: ”O fratello, cosa stai facendo?“ E il ragazzo rispose: ”Tu, asino reale, cosa stai facendo?“ Il re rispose: ”Sto facendo *So'ham So'ham So'ham*.

“Anch'io sto dicendo la verità”, rispose Ashtavakra: “Questa è la mia ciotola per l'acqua, questo è il mio bastone da yoga”. Janaka, il re, disse: "Tu, santo asino, sembra che tu non capisca nulla. Chi dice che la ciotola per l'acqua non è tua? Perché devi gridare a squarciagola?“ E Ashtavakra ribatté: ”O re, non importa se sono un ragazzino. La mia stupidità può essere perdonata, ma tu dovresti essere intelligente, illuminato. Chi ti ha detto che non sei così, che

non sei *So'ham*, che non sei la verità suprema? A che serve ripeterlo come un idiota?“ Immediatamente il velo fu sollevato. Il re si alzò, abbracciò il ragazzo e disse: ”Non sei stato un fastidio. Al contrario, mi hai fatto un grande favore".

Il fatto è che la verità esiste sempre, e noi abbiamo sempre avuto, abbiamo già, il Sé dentro di noi. Se non esistesse dentro di noi adesso, non sarebbe reale, perché qualcosa è reale solo se esiste sempre. Questo è qualcosa che si dovrebbe cercare di comprendere attraverso un'intelligenza raffinata. Chiunque abbia un intelletto raffinato può conoscere la verità direttamente dentro di sé. C'è un altro poeta santo che canta: “Perché lo cerchi vagando di foresta in foresta, di montagna in montagna, di tempio in tempio, di luogo in luogo? Perché Lui è proprio dentro di te”. Alakh è una parola che significa invisibile o impalpabile, ciò che non può essere percepito dalla mente, dall'intelletto, dall'ego o dall'immaginazione. È presente nel tuo cuore; devi solo guardare lì e lo vedrai, come vedi il tuo riflesso in uno specchio, con la stessa chiarezza.

Uno lo cerca in Oriente, un altro in Occidente, ma nessuno è in grado di trovarlo, perché per trovarlo è necessario un Guru che te lo mostri e te lo spieghi. Senza un Guru non puoi percepirlo. Manpuri [probabilmente si riferisce a Manikkavacakar Ndt] dice che il Signore è dentro di te: perché vaghi da un luogo all'altro alla sua ricerca? Questo è il *Vedanta*. È il Vedanta nella sua forma più pura, la filosofia chiamata *ajatavada*. Un altro poeta-santo dice: “C'è un grande mistero che non riesco a capire: sebbene il Signore sia dentro ognuno di noi, non Lo percepiamo”. La luce di Dio può essere effettivamente vista. Che tu ti trovi di fronte all'unità o alla diversità, devi rimanere consapevole che lo stesso essere unico è diventato diverso, e potrai realizzare questa verità se riesci a vedere dentro di te. Sappi che quella è la divinità suprema. Egli dimora proprio dentro il tuo corpo, proprio come le bolle dimorano nell'acqua.

Manpuri dice che il Signore è dentro di te eppure tu vaghi da un luogo all'altro alla sua ricerca. (È come se qualcuno tenesse un bambino in grembo e mandasse un banditore a proclamare che il bambino si è perso). Quindi Manpuri dice che Dio dimora proprio dentro di te eppure tu lo cerchi da un luogo all'altro.

C'era un altro santo estatico chiamato Mansur Mastana. Era solito librarsi negli spazi interiori e lì vedeva la verità suprema. Cominciò a dire: “Analhag, analhag, io sono Dio, io sono Dio, la verità è dentro di me, la verità è dentro di me, io sono nel mezzo della verità e la verità è nel mio mezzo!”. Cominciò a danzare. “L'ho trovata, l'ho trovata, l'ho ottenuta, l'ho ottenuta!” I chierici ortodossi, che non capiscono mai nulla, lo inseguirono accusandolo di aver pronunciato un'eresia blasfema, e Mansur disse: "Non intendo pronunciare un'eresia. Sto solo dicendo la verità che ho sperimentato direttamente. Da ciò è sorta spontaneamente una comprensione interiore: io non sono questo corpo; io sono quella stessa luce divina di cui l'intero cosmo è un'estensione“. Continuò: ”Potete distruggere una moschea, potete distruggere un tempio, potete distruggere qualsiasi altro luogo sacro, ma non dovete distruggere il cuore umano, perché lì dimora il Signore stesso. All'interno di un tempio si adora un idolo, all'interno di una moschea si adora il vuoto, ma nel tempio del cuore la luce divina scintilla, brilla continuamente, e quella è la vera dimora del Signore".

Per aver detto questo, fu impiccato, ma continuò a proclamare la stessa verità anche dal patibolo. Da lì cominciò a gridare: «Abbasso tutti i sacerdoti, abbasso tutte le scritture. Gettatele nell'acqua. Andate in giro proclamando senza paura: “Io sono Dio, io sono Dio, io sono Dio!”. Mansur Mastana dice: “Ho riconosciuto il mio vero Maestro nel mio cuore”».

Mantra Yoga

Baba Muktananda ha tenuto seminari intensivi di meditazione in tutto il mondo. Il seminario intensivo è un programma di due giorni di pratiche spirituali concentrate che porta il ricercatore verso l'interno, più vicino al Sé. Durante il seminario intensivo, Muktananda impartisce lo *shaktipat*, la trasmissione della sua energia che risveglia l'energia dormiente nei cercatori. A volte il passaggio di energia tra Muktananda e i praticanti avviene così rapidamente che alla fine della prima mattinata di un corso intensivo molti hanno già ricevuto lo *shaktipat* e la grazia di Muktananda è palpabile mentre fluisce attraverso le persone e l'atmosfera.

Muktananda prova un piacere particolare nell'arte praticata nei corsi intensivi. Ogni volta che qualcuno esprime dubbi sulla propria capacità di imparare a meditare o sull'idoneità a ricevere lo *shaktipat* - Muktananda risponde: “Vieni ad un Intensivo”.

Ha tenuto il seguente discorso sull'uso e l'importanza del mantra in uno dei suoi primi Intensivi. In seguito ha detto a un devoto: “La maggior parte di ciò di cui ho parlato oggi non lo troverai in nessun libro. Questo viene dalla mia esperienza”.

Questa mattina parlerò dello yoga dei mantra. Il mantra è Maheshwara. Maheshwara è il grande Signore, il Signore supremo, il Sé interiore, l'Essere onnipervadente. Il mantra è la radice di tutto ciò che facciamo in questo mondo. È la radice delle nostre azioni pratiche, della devozione, dello yoga, della conoscenza, della ricerca spirituale.

Lo yoga del mantra è uno yoga completo in sé stesso. Ci sono due aspetti dello yoga dei mantra. Il primo, chiamato swadbyaya, è letteralmente lo studio del proprio Sé interiore. Significa anche cantare. Al mattino nel nostro ashram, nei ritiri e nelle nostre case recitiamo la Guru Gita, un inno al Guru, che non è altro che lo studio della natura del nostro Sé interiore. Il secondo aspetto dello yoga del mantra è l'ishwar pranidhan. Ishwar pranidhan significa arrendersi al Signore in ogni modo possibile, dare tutto a Lui.

La tua vita spirituale e quella mondana sono possibili grazie al linguaggio, ovvero alle parole e ai suoni. Le lettere dell'alfabeto si combinano in parole e le parole si combinano in frasi. Siamo in grado di funzionare nella vita quotidiana attraverso frasi che esprimono un significato. Ciò che una frase può ottenere dipende dal significato che trasmette. Il linguaggio proviene da Dio. Un versetto dice che Dio originariamente si manifestò come suono, o come linguaggio. Anche il mantra è linguaggio; è una combinazione di lettere. Le lettere dell'alfabeto si combinano in canti, i canti che noi cantiamo.

A questo punto è necessario comprendere la vera natura del mantra. Il mantra è una normale combinazione di lettere o qualcosa di più? È stato detto che il mantra è il Signore, l'essere supremo. L'intero segreto della realizzazione del mantra è che il mantra, colui che ripete il mantra e la divinità verso la cui realizzazione è diretto il mantra non sono separati l'uno dall'altro. Sono uno. Se non diventiamo consapevoli di questa verità, non possiamo realizzare il pieno potere del mantra. La radice dell'illuminazione spirituale è questa conoscenza della vera natura del mantra.

Il linguaggio ha un potere straordinario. Una parola, che possiamo chiamare mantra, può renderti consapevole di qualcosa che esiste a grande distanza. Se usiamo il mantra “Washington”, un mantra mondano, improvvisamente l'immagine della città viene evocata nella nostra mente, nonostante il fatto che potremmo essere a migliaia di chilometri di distanza da Washington. Lo stesso vale per una parola spirituale o un mantra; ci permette di realizzare il Signore. Usiamo un mantra per lo *shaktipat*: il Guru entra in un discepolo attraverso il mantra. Il mantra che viene usato molto spesso è Guru Om, Guru Om, Guru Om. Dobbiamo essere consapevoli del significato del mantra. Se non siamo consapevoli del significato del mantra, continuiamo a cambiarlo, come cambiamo i nostri hotel, le nostre acconciature o i nostri vestiti.

Commentando l'uso improprio del mantra, un poeta-santo disse: "Tutti ripetono il nome di Rama, compresi i truffatori, i ladri e i sacerdoti. Ma il modo in cui i grandi devoti come Prahlad e Dhruva ripetevano il nome di Rama era completamente diverso, perché li redimeva. Come hanno fatto questi grandi devoti a realizzare il potere del mantra? La risposta si trova negli Shivasutra, il testo filo-

sofico fondamentale della scuola Shaivita del Kashmir. Negli Shivasutra c'è un verso che dice:

"A meno che non siate consapevoli che l'obiettivo o la divinità del vostro mantra è il vostro Sé interiore, il Signore supremo, non potrete realizzare il pieno potere del mantra, per quanto lo ripetiate. Solo se sei consapevole dell'obiettivo del mantra, esso darà rapidamente i suoi frutti. Senza la consapevolezza del suo significato, il mantra non darà alcun frutto".

C'era un altro grande santo chiamato Eknath Maharaj che, si dice, ebbe la visione beatifica dell'aspetto personale del Signore. Egli dice: “Abbi il nome sulle tue labbra e la liberazione nelle tue mani”.

Se vuoi andare in un posto e lì c'è una sentinella che ti dice: «Vietato l'accesso», torni indietro. Questo è il potere di un mantra. «Vietato l'accesso» è come un mantra.

Il fatto è che ogni singola parola è un mantra, e ogni singola lettera è un mantra, sia che la usiamo nella nostra vita mondana o nella nostra vita spirituale. Se nel corso di una discussione con un amico ti arrabbi con lui e gli urli: “Stai zitto!”, il tuo amico se ne va. Il suo pulsante è stato premuto. Poi, quando ti rendi conto di aver infastidito il tuo amico, provi rimorso e forse dici: “Mi dispiace. Ti voglio bene. Non volevo offenderti”. Prima avevi premuto il pulsante sbagliato; ora che hai premuto quello giusto, il tuo amico si riconcilia con te. Da questo puoi vedere quanto potere hanno le parole.

Om è la parola primordiale, il suono da cui tutto il resto ha avuto origine. Quel suono è stato pronunciato all'inizio dell'universo. Quindi “ham” deriva da Om, così come tutto il resto in questo universo. Troviamo il mantra, la parola che era all'inizio, riecheggiare in ogni singola cosa in questo universo, compresi noi stessi, ma non ne siamo consapevoli.

Prendiamo, ad esempio, l'acqua che scorre. Quando l'acqua scorre, emette un suono mormorante. Quel suono mormorante è il suo linguaggio spirituale, o il suo mantra. Sembra ricordare Dio attraverso quel suono. Prendiamo il vento che fruscia tra le foglie; anche il fruscio del vento è un mantra; frusciando, il vento ricorda il suo creatore. Quando camminiamo sulla terra, i nostri passi producono un suono, e quello è il mantra che la terra ripete continua-

mente per ringraziare il suo creatore. Lo spazio riverbera costantemente di suoni. Ho letto le storie di vita di tanti santi e in quelle storie ho letto molto spesso che sentivano una voce provenire dallo spazio, la voce dei cieli che dava loro un messaggio. Kabir, il grande poeta, dice nelle sue poesie: “Il Guru mi ha risvegliato interiormente impartendomi una sola parola”. Poiché non siamo consapevoli della vera natura del linguaggio, della vera natura del mantra, ci dividiamo in diverse sette e culti, ognuno dei quali rivendica un mantra per il proprio culto, e continuiamo a combattere senza alcuno scopo. Sebbene questo globo sia stato diviso in frammenti che chiamiamo India, Europa, America e Pakistan, il fatto è che sono parti della stessa terra. L'acqua che bevevo in India è la stessa che bevo qui. Non c'era nulla di particolarmente indiano nell'acqua che bevevo lì, né c'è nulla di particolarmente americano nell'acqua che bevo qui. Ma ci piace applicare etichette. Mangiamo lo stesso cibo, indossiamo gli stessi vestiti, i nostri vestiti sono fatti dello stesso cotone; anche la nostra lingua si riferisce agli stessi oggetti. Possiamo usare la parola “jala” per ciò che voi chiamate “acqua”; ma la differenza sta nella lingua, non nell'oggetto denotato dalla lingua.

La nostra preoccupazione dovrebbe essere il significato, non solo il linguaggio. Ho detto che ogni singola parola ha un effetto immediato. Perché una parola sacra non può avere un effetto immediato? La risposta è che accettiamo un termine volgare e ci crediamo, mentre non crediamo in una parola sacra. Ecco perché una parola sacra non produce il suo effetto. Tutti i mantra che si trovano nelle varie scritture sono del tutto veri. La scrittura dei mantra è piuttosto scientifica. Se ripeteste il mantra nel modo giusto, non ci vorrebbe molto tempo per realizzare il potere del mantra.

Nel nostro paese celebriamo rituali molto sacri durante i quali vengono recitati mantra rituali. I sacerdoti recitano il mantra e noi lo ripetiamo con loro. In India esiste una scuola che crede solo nella conoscenza e condanna i rituali. Un seguace di questa scuola passò per caso in un luogo dove si stava celebrando un rituale. Sentì i sacerdoti recitare i mantra e disse: “Cosa potete ottenere con tutto questo chiacchiericcio? Non significa nulla!”. Il sacerdote dei mantra era molto intelligente e disse: “Stupido idiota, vattene via!”. Nel momento in cui il tizio sentì che lo chiamavano così, reagì. La sua bocca si spalancò, i suoi capelli cominciarono a rizzarsi, il suo

corpo iniziò a tremare e scoppiò in un sudore freddo. Allora il sacerdote gli chiese: «Fratello, cosa ti è successo?». L'uomo rispose: «Tu affermi di essere un sacerdote, eppure hai pronunciato parole così offensive, mentre io ho usato solo una frase, un'imprecazione, e questo ha avuto un tale impatto su di te. Cosa ti fa pensare che queste parole sacre non avranno alcun effetto?».

Ho letto un verso che dice: “Il mantra è vero, l'adorazione è vera e Dio è vero. Realizzerai la loro verità quando tu stesso diventerai vero”. Quando accetti la verità di Dio, del mantra e di te stesso, allora il veleno si trasforma in nettare.

Il mantra si ottiene sempre dal veggente del mantra, che chiamiamo Guru. Un mantra, per essere animato dalla coscienza, deve essere vivo: deve essere vivente. Dovrebbe essere preso da qualcuno che ne ha pienamente compreso il potere. Se ottieni un mantra da qualcuno che non ne ha compreso il potere, come può aiutarti?

E come si diventa un mantra drashta, un veggente del mantra? Un veggente del mantra è colui che ha ricevuto il mantra dal suo Guru e lo ha praticato intensamente. Di conseguenza, il mantra è passato con lui dal livello fisico del linguaggio ai livelli sottile, causale e sopracausale. Tutte le parti del suo essere sono completamente purificate dal mantra e alla fine gli consentono di avere una visione della perla blu, che è la testimonianza suprema del mantra che pratichi.Una persona del genere è un mantra drashta, o un veggente del mantra. Quando ricevi un mantra da una persona del genere, è un mantra cosciente, un mantra vivente. Porta con sé il potere di colui da cui lo ricevi. Darà frutti dentro di te.

Nel nostro Paese viveva una grande regina di nome Mirabai. Era una grande devota di Krishna. Ogni mattina cantava inni al Signore Krishna. Indossava cavigliere e danzava in estasi, cantando “*Radha Krishna, Gopal Krishna, Radha Krishna, Gopal Krishna, Radha Krishna, Gopal Krishna*”. Alla sua famiglia, la famiglia reale, questo non piaceva, perché erano tutti ubriachi di potere e ricchezza; erano degli stupidi idioti. Non potevano sopportare che la regina della casa reale ripetesse il nome di questo sconosciuto chiamato Krishna. Pensavano che fosse indegno della loro dignità che una delle loro dame pronunciasse il nome di Krishna, anche se non pensavano affatto che fosse indegno della loro dignità usare il linguaggio più volgare per ogni singolo pretesto. Cercarono di di-

scutere con lei, ma lei non li ascoltò, perché aveva realizzato Krishna dentro di sé. Le diedero del veleno da bere, e lei lo bevve, cantando il nome di Krishna. Il veleno si trasformò in nettare; non la uccise.

Citerò Eknath Maharaj, un grande devoto di Krishna, che dice: “Come posso descrivere il potere del nome di Dio? Se lo ripeteste, Dio si rivelerebbe dentro di voi”. Il nome ha un potere tremendo. È yoga divino e, qualunque cosa le persone vogliano ottenere, possono ottenerla ripetendo il nome. Possono ottenere tutto il potere che cercano. In *Play of Consciousness* avrete sicuramente letto la mia descrizione dei quattro corpi. A questi quattro corpi corrispondono quattro lingue, o quelli che potreste chiamare quattro livelli di linguaggio; e il vostro mantra deve passare da un livello all'altro. Nella fase iniziale ripetiamo il mantra con le labbra o con la lingua fisica. Ma se il nostro mantra rimane solo lì, non porterà molti frutti. Deve passare da lì a una lingua inferiore, ai livelli più sottili del linguaggio.

Per prima cosa ripeti il mantra che hai ricevuto da un maestro. Lo ripeti sulla punta della lingua, dove vibra per un po'. Se lo fai con sufficiente riverenza e amore, passerà rapidamente al centro della gola, che è il livello successivo.

Sto svelando il mistero del mantra yoga, che è stato un segreto. anche raffinato, e inizi a comprendere le cose, ad avere nuove intuizioni. Quando il mantra inizia a vibrare nel centro della gola, acquisisci un meraviglioso potere curativo. Tuttavia, non devi lasciarti travolgere da questi piccoli poteri miracolosi, altrimenti il tuo ulteriore progresso sarebbe ostacolato. Swami Ram Tirtha dice che un sidabi, o potere psichico, è un incantatore terribile. Il mio Baba, il mio Guru, possedeva una miriade di *siddhi*, ma non li utilizzava, sebbene tutti i *siddhi*, tutti i poteri, agissero per lui in modo autonomo. Neanch'io utilizzo mai nessuno di questi poteri miracolosi.

Una volta ho letto una storia di Swami Ram Tirtha, che era un grande santo. C'era una principessa che era una corridrice formidabile. Correva a velocità incredibili e le piaceva gareggiare con i principi. Quando raggiunse l'età per sposarsi, pose questa condizione: chiunque volesse sposarla avrebbe dovuto sfidarla in una gara di corsa e, se l'avesse sconfitta, lei lo avrebbe accettato come

marito. Ma se un principe avesse perso la gara, avrebbe dovuto servirla come schiavo per il resto della sua vita. Molti principi, orgogliosi della loro forza virile, vennero a gareggiare con lei. Ne arrivarono quaranta o cinquanta, e tutti persero la gara. Di conseguenza, finirono tutti per servirla come schiavi. Alcuni spazzavano i pavimenti, altri la sventolavano, altri cucinavano per lei, altri ancora svolgevano altre faccende domestiche. Ora, c'era un principe molto intelligente che decise di gareggiare con la principessa. Era molto serio al riguardo. Voleva davvero sposarla e voleva anche liberare tutti i principi che erano al suo servizio. Così andò dal suo Guru e gli chiese cosa avrebbe dovuto fare per sconfiggere la principessa in una gara. La gara doveva coprire tre miglia. Il Guru disse: "Ti dirò un trucco.

Dovresti preparare circa venticinque mattoni d'oro e, prima di iniziare la gara, assicurarti che quei mattoni siano disposti a intervalli l'uno dall'altro".

La gara iniziò al mattino. Nel primo tratto la principessa era davanti al principe. Ma quando raggiunse la fine del primo tratto, vide il primo lingotto d'oro e si fermò per raccoglierlo. Nel frattempo il principe corse avanti. Poi lei riprese a correre veloce e lasciò indietro il principe; ma alla fine del secondo tratto vide il secondo lingotto d'oro e si fermò per raccoglierlo. E così via. Il principe la lasciò molto indietro e raggiunse rapidamente la destinazione, mentre la principessa rimase occupata a raccogliere tutti questi lingotti d'oro. Aveva un bel carico da portare sulla testa. Quando la principessa raggiunse la destinazione, accettò la sconfitta e acconsentì a sposare il principe. Il principe riottenne tutti i suoi lingotti d'oro e, nell'affare, ottenne anche la principessa come moglie. Ottenne anche i cinquanta principi. Tutta la ricchezza che era passata a questa principessa, tutta la ricchezza dei cinquanta principi: anche questa ottenne.

Quindi, chi sta correndo una gara per raggiungere il Signore non dovrebbe distrarre la propria attenzione con i mattoni d'oro sul percorso. Se sei tentato dai mattoni d'oro, potresti non raggiungere mai la destinazione e ti ritroverai a trasportare un carico enorme sulla schiena.

Quando il mantra raggiunge il secondo stadio, la gola, si manifestano molti poteri. Uno di questi è che tutto ciò che pronunci si

avvera. È allora che inizi davvero a goderti il Nome. Il Nome diventa così piacevole che ti piace ripeterlo continuamente; e il Nome può essere ripetuto indipendentemente da ciò che stai facendo, che tu stia lavorando, giocando con i tuoi figli o occupandoti di tua moglie.

Quindi il Nome discende dal centro della gola al centro del cuore, il terzo livello, o livello causale, della parola. Più il japa diventa profondo, più diventa potente. Vi ho detto che una ripetizione nel centro della gola equivale a centomila ripetizioni sulla punta della lingua. Ma una ripetizione nel centro del cuore equivale a centomila ripetizioni nel centro della gola. Si comincia ad entrare in uno stato di tandra, uno stato di coscienza superiore, e si cominciano ad avere vere visioni, visioni di dei e dee; e si vede anche la divinità del mantra. Allora si può vedere il passato e il futuro, ma non si prova alcun interesse per questo, perché il proprio interesse è concentrato sul mantra stesso. Si possono sentire le vibrazioni del mantra in tutti questi centri. Quando un nervo inizia a vibrare, lo si può sentire. Allo stesso modo, se il mantra inizia a vibrare nel centro del cuore, se ne sentiranno le vibrazioni in quel punto.

Dal centro del cuore il mantra scende al centro dell'ombelico. Questo è il quarto livello del linguaggio, il livello sovracausale. Qui si ha la visione beatifica. Si diventa consapevoli della vera natura di questo universo e si vede Dio. È difficile dire quali doni Dio concederà a un individuo che ha raggiunto questo piano. Potrebbe ricevere il dono del potere poetico, oppure il dono di dire qualcosa che è destinato a diventare realtà. Questo è il mistero del mantra. Inoltre, quando il mantra inizia a vibrare nel centro dell'ombelico, anche quando si dorme si può sentire il mantra che continua a risuonare dentro di sé.

C'è una stanza speciale nell'ashram di Ganeshpuri che tengo sempre chiusa a chiave. Non ci sono soldi lì dentro; tutti i soldi sono custoditi dagli amministratori. È la stanza dove ho fatto japa e meditato a lungo, quando il mio Guru era ancora in vita. Ho fatto japa intensamente, e grazie a questo ho realizzato qualcosa. Ecco perché il mantra che do è in grado di risvegliare la shakti dormiente di chiunque. Un giorno un alto funzionario della pubblica amministrazione indiana venne da me e iniziò a esprimere scetticismo sul potere del mantra. Dissi: "Perché parli così tanto? C'è una mia

stanza, ti metterò lì dentro. Non ti darò un mantra, ma se passerai del tempo lì dentro potrai sentire ogni singolo atomo di quella stanza pronunciare il mantra". Così lo mandai lì. Dopo essersi seduto lì per un po', iniziò a sentire *Om Namah Shivaya* provenire da ogni direzione. *Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya*, persino dalle pareti. Cominciò a sudare e corse fuori dalla stanza. Disse: "O Muktananda Swami, O Muktananda Swami, O Muktananda Swami". Il suo nome era Dallal, e io dissi: "Dallal *sahib*, cosa è successo?". Lui rispose: "Beh, è successa una cosa incredibile. Ho sentito le tue pareti recitare il mantra e ora non riesco a liberarmene. Sento il mantra dal mio braccio destro, sento il mantra dal mio braccio sinistro, sento il mantra ovunque".

Questo è il potere del mantra. Il mantra è una forza viva. Qualunque oggetto colpisci, produrrà un suono, e quel suono è il suo mantra. Pertanto, continua a ripetere il tuo mantra senza interruzioni. Questo è uno yoga molto semplice, facile e naturale, che puoi combinare con i tuoi impegni quotidiani. Questo yoga ti riempirà di pace, gioia, amore e beatitudine. Eknath Maharaj cantava che il mantra ha un potere straordinario, chiedendo: "Perché non lo ripeti con assoluta devozione?" Diceva: "Esploderà nel tuo cuore e rivelerà la beatitudine che giace dormiente lì dentro". Mentre ripeti il mantra, inizierai a sentire la vera vibrazione alla fonte della mente, che è "*Om, Om, Om*". *Om* ha dato origine a *So'ham*, e da *So'ham* è emerso l'intero alfabeto.

Proprio come i mantra mondani danno i loro frutti nella tua vita mondana, i mantra spirituali sono destinati a dare i loro frutti nella tua vita spirituale. Il mantra è assolutamente vero. Continua a ripeterlo. Ripeti il mantra essendo pienamente consapevole che il mantra Om Namah Shivaya, o Guru Om, così come tu che stai recitando il mantra, così come il signore o la divinità del mantra, tutti e tre sono uno. Allora il mantra ti darà rapidamente la realizzazione. Mentre ripeti il mantra, diventi uno con l'obiettivo del mantra.

C'era un poeta che ha dato espressione al potere del mantra. Raccontava come la suprema amata di Krishna, chiamata Radha, ripetesse continuamente "Krishna, Krishna, Krishna". Era così completamente assorta in Krishna mentre ripeteva "Krishna, Krishna, Krishna" che cominciò a chiedere alle sue compagne: "Dov'è Radha? Dov'è Radha?".

Sadgurunath Maharaj ki Jai. Meditate sul vostro Sé, onorate e adorate il vostro Sé interiore, inginocchiatevi davanti al vostro Sé, perché il Signore del mantra vive dentro di voi come voi stessi. Costringetelo a rivelarsi a voi.

Grazie. Vi amo.

Il guru

Ogni mattina presto negli ashram di Muktananda in India e in tutto il mondo, i devoti trascorrono quarantacinque minuti cantando la Guru Gita, un antico classico che, se studiato attentamente, rivela il significato sottile del rapporto con il Guru.

La Guru Gita è cantata in sanscrito. Ma il testo è accompagnato da una traduzione letterale in inglese, che permette al devoto di assorbire le idee espresse dal canto.

Il ruolo del Guru può sembrare strano, persino sconcertante, agli occidentali. La domanda è: chi è il Guru? Il Guru è solo la presenza umana esteriore che vediamo? O è qualcosa di più grande: l'incarnazione di una forza cosmica, un mediatore e un riflesso del nostro io più profondo? Tutti gli insegnamenti di Muktananda sono contenuti nelle risposte a queste domande.

La migliore spiegazione del Guru è la sua stessa presenza. Per coloro che non hanno ancora avuto l'opportunità di stare con Muktananda, questo discorso, che egli ha tenuto durante un ritiro nelle montagne di Santa Cruz vicino a San Francisco, fornisce un punto di partenza.

Sadgurunath Maharaj ki Jai. Questo pomeriggio, questo yagna del ritiro di meditazione sarà portato a termine. Spero che comprendiate il termine “yagna”. Yagna è un elaborato rituale del fuoco in India. Questo yagna sta giungendo al suo compimento in modo armonioso e meraviglioso. Abbiamo cantato e meditato molto, e abbiamo anche ascoltato molti insegnamenti sul *kundalini*, lo yoga e i mantra. Tutti sono stati molto sereni e molti cuori si sono aperti.

Mi è stato chiesto di parlare del “guru”. Quando ho sentito questa richiesta, ne sono rimasto sorpreso anch'io. Perché, da quando sono arrivato in America, ho scoperto che ci sono almeno il cinquanta per cento di guru in America rispetto all'India. Tuttavia, la gente vuole che io parli del guru.

Il guru è un bene che si vende a un prezzo fantastico sul mercato americano. Ci sono moltissimi guru, che hanno annacquato le loro discipline al punto che queste sono praticamente scomparse. Il risultato è che il guru non ha nulla da dare e gli studenti non ricevono nulla da lui.

Ci sono guru di ogni tipo: uno prescrive tecniche tantriche, un altro ti dà un mantra, un terzo tiene discorsi filosofici. Poi ci sono i guru-mercanti. E ci sono guru che insegnano lo yoga dell'alcol, guru che insegnano lo yoga della promiscuità e lo yoga delle droghe. I guru diventano sempre più ricchi, mentre i loro studenti diventano sempre più poveri. Alcuni guru indiani, dopo essere venuti qui, sono diventati dei a quattro braccia. Questo perché gli americani sono piuttosto semplici e creduloni in materia. Quindi qualsiasi guru qui ha un successo strepitoso. Ma alla fine andrà tutto per il meglio, perché voi avete cuori meravigliosi e la disponibilità ad accettare ciò che vi dice un vero Guru. Un gran numero di guru si è trasferito dal vostro paese all'India, perché è molto difficile sopravvivere come guru in India. È abbastanza facile essere un guru qui, quindi si vedono sempre più guru emigrare in America.

Ho letto la storia di Laila e Majnu in un libro di Swami Ram Tirtha. Laila è la Giulietta indiana e Majnu è il Romeo indiano. La storia di Laila e Majnu è molto famosa e loro sono diventati personaggi leggendari. Majnu era molto giovane, figlio di un lavandaio. Laila era una principessa, figlia del re del paese. Un giorno, il padre di Majnu gli chiese di portare il bucato reale al palazzo. Lui ci andò e gli capitò di intravedere Laila. Il destino volle che lui si innamorasse perdutamente di lei.

Majnu divenne quasi pazzo. Non riusciva a muoversi dal punto in cui aveva intravisto Laila e le guardie del palazzo fecero fatica a cacciarlo dal palazzo. Da quel momento in poi, Majnu fu totalmente immerso in Laila, il suo cuore era pieno di lei e ripeteva continuamente il mantra “Ahimè Laila, ahimè, cara Laila, ahimè, mia amata”. Invece di ripetere “Narayana, Narayana” o “Shree Krishna, Govinda, Hare Murare”, riusciva solo a ripetere “Laila, Laila, Laila”. Majnu era così completamente assorbito da Laila che dimenticò completamente se stesso. Dimenticò il mondo e le persone dovettero prendersi cura di lui, nutrirlo e vestirlo, perché era incapace di badare a se stesso. Quando Laila venne a sapere delle con-

dizioni di Majnu, causate dal suo amore per lei, anche lei ne fu colpita.

Laila viveva all'ultimo piano del palazzo e da lì guardava Majnu che camminava avanti e indietro per le strade gridando: “Laila, Laila, Laila”. Lei fu contagiata dalla stessa passione e iniziò a gridare: “Majnu, Majnu, Majnu”. Era una situazione di equilibrio: Majnu meditava su Laila e Laila meditava su Majnu, perdendo la consapevolezza di tutto il resto del mondo.

Sebbene tutto fosse iniziato con la passione, gradualmente il loro amore divenne sempre più raffinato e coinvolgente, fino a quando alla fine fu completamente purificato dalla passione. Majnu era così posseduto dalla purezza di questo amore che trascendeva l'appetito sessuale, trascendeva completamente gli organi dei sensi. Entrò in uno stato in cui, anche se avesse visto Laila in piedi davanti a lui, non l'avrebbe riconosciuta, perché era completamente assorbito dalla purezza di questo amore interiore. C'è qualcosa di molto bello in questo amore. In confronto ad esso, l'amore fisico, anche tra marito e moglie, è brutto - c'è qualcosa di sgradevole in esso.

Pushpadantacharya, che era un grande saggio e che compose un meraviglioso inno a Shiva, dice che è un peccato che le persone non conoscano la beatitudine del Sé, perché una volta che conosci la beatitudine del Sé e ti immergi in essa, trovi il fango della sensualità assolutamente insapore. Questo è ciò che accadde a Majnu e Laila. Essi trascendevano completamente l'attrazione sensuale e si immergevano nella forma più pura l'uno dell'altra. Majnu perse completamente la coscienza del proprio corpo; le sue condizioni esteriori divennero pietose. Non riusciva a mangiare, non riusciva a bere, indossava stracci, aveva la testa scoperta.

La gente andò dal re e gli riferì le condizioni di Majnu, dicendo: “Vostra Maestà, Majnu è caduto in condizioni pietose. Fate qualcosa per lui”. Il cuore del re fu toccato; emanò un decreto reale che ordinava a tutti i negozianti di fornire a Majnu tutto ciò di cui aveva bisogno, e che le fatture fossero inviate al tesoro reale. Gli uomini d'affari sono sempre gli stessi. Il loro unico interesse era fare soldi a spese del re; non erano interessati a prendersi cura di Majnu. Così iniziarono a rifornirlo in modo piuttosto stravagante. I mercanti di stoffe gli davano un nuovo lungi ogni giorno e i risto-

ratori gli portavano molto più pane di quanto potesse mangiare. I calzolai gli portavano scarpe nuove ogni giorno e tutti i conti venivano inviati alla tesoreria reale.

C'erano alcuni fannulloni in città che, quando videro cosa stava succedendo a Majnu, pensarono: “Non c'è niente di meglio che essere Majnu”. Erano stanchi del lavoro, stanchi degli studi, stanchi degli uffici, dei negozi e delle fabbriche. Pensarono: “Se potessi diventare Majnu, avrei tutto gratis”. Così si riunirono e dissero: “Sentite, che senso ha lavorare come schiavi per i nostri genitori o i nostri professori all'università, o per i nostri capi negli uffici? È molto meglio diventare Majnu”. Così decisero di diventare Majnu. Il numero dei Majnu cominciò a crescere. Gli uomini d'affari erano felici di vedere aumentare il numero dei Majnu, perché tutte le fatture venivano inviate al re. Se c'era qualcuno che faceva un lavoro che non gli piaceva, lo lasciava e diventava un Majnu. Se c'era un ragazzo che trovava che i suoi genitori lo trattassero con troppa severità, lasciava la sua casa e diventava un Majnu. In questo modo il numero dei Majnu salì a mille. Alla fine del mese fu fatto il conto di tutte le fatture che affluivano al tesoro e si scoprì che la spesa per i Majnu ammontava a un milione di dollari.

Il tesoriere andò dal re e si lamentò: “Maestà, temo che non saremo in grado di far fronte a tutte queste spese, perché il numero dei Majnu è in costante aumento e costa al tesoro reale un milione di dollari al mese”. Il re era sconvolto; non sapeva cosa fare. Aveva deciso di provvedere solo a un Majnu, ma ora ce n'erano un migliaio. Così chiamò il suo primo ministro e gli chiese cosa dovessero fare. Il primo ministro disse: «Maestà, la responsabilità è vostra. Avete emanato l'ordine che i Majnu dovessero essere vestiti e nutriti gratuitamente, e ora tutti i vagabondi della città sono diventati Majnu. Ora non devono più lavorare. Questo gli sta benissimo. Non solo, tutti questi Majnu vengono salutati ovunque vadano. Ma non si preoccupi, Maestà, me ne occuperò io".

Il primo ministro convocò una conferenza stampa e chiamò anche il banditore. Fu dato ordine che, il quindici del mese, tutti i Majnu sarebbero stati impiccati. Non appena i falsi

Majnu udirono questo ordine, fuggirono tutti. Uno gettò via il cappello, un altro il lunghi e un terzo la camicia. Uno fuggì in Messico, un altro in Francia e un terzo in Pakistan. E la mattina del

quindici del mese, trovarono solo un Majnu per strada, che continuava a gridare: “Laila, Laila, Laila”. Non era affatto consapevole di ciò che era successo, né dell'ordine emanato dal re. Era quello vero. Qualcuno andò da Majnu e gli disse: “Majnu, il re vuole vederti”.

Questo è esattamente ciò che è successo nel mondo dello yoga. Ci sono molti yogi Manjus che appaiono sul mercato, perché essere uno yogi è piuttosto redditizio. Si riceve molto cibo, si è onorati e rispettati, si possono chiedere compensi e si può rifilare qualsiasi cosa a persone credulone. Se il governo americano approvasse una legge contro gli yogi che operano in questo paese, scapperebbero tutti. Rimarranno solo quelli veri: quelli per cui il cappio al collo non significa nulla. Pertanto, anche se siete sul sentiero spirituale, dovete tenere gli occhi aperti. Dovete stare molto attenti, molto vigili, su dove state andando e cosa state facendo.

Quando vai da un guru, prima verifica se lo yoga è stato assorbito nella sua personalità e quanto potere ha lo yoga su di lui. L'altro giorno ho incontrato uno yogi. Questo yogi è molto rispettato e ha un seguito piuttosto numeroso. Aveva la pancia e mi ha detto che insegnava yoga. Gli ho chiesto se lui stesso praticava lo yoga. E lui mi ha risposto: “Ho smesso molto tempo fa. Ora lo insegno soltanto”.

Si trovano persone che insegnano meditazione senza meditare. Si trovano persone che insegnano yoga senza praticarlo. Un vero Guru non renderebbe le cose così facili; non inizierebbe le persone così facilmente. Prima di iniziarle, le metterebbe alla prova in modo approfondito. Allo stesso modo, anche gli studenti dovrebbero mettere alla prova un Guru in modo approfondito prima di accettarlo come loro Guru. Chiunque affermi di essere un Guru deve essere totalmente disciplinato. Deve esercitare autocontrollo nel cibo e nelle bevande, nel parlare e in ogni altra cosa. Infatti, dovreste vedere i segni dello yoga anche nel suo corpo, in tutti gli organi di senso.

Chi è un Guru? Un Guru è colui che ha assorbito in sé il potere divino della grazia, lo ha mantenuto vivo in sé e può dispensare facilmente la grazia a tutti coloro che entrano in contatto con lui e ne hanno bisogno. Un vero Guru, attraverso la pratica dello yoga, la contemplazione filosofica o metafisica e l'amore per il suo Guru,

riesce a saturare anche la sua forma fisica con il potere dello yoga. Non è solo il suo Sé interiore che diventa uno con il Sé supremo; anche il suo corpo diventa completamente cosciente, completamente spiritualizzato o divinizzato. Il vero Guru è colui in cui ogni parte del corpo risplende dei raggi del chiti. In sua presenza, lo yoga ti viene naturale, spontaneo. I raggi del chiti, i raggi dell'energia divina, continuano a emanare da lui in ogni momento e a passare nei ricercatori spirituali. Un Guru diventa come un paziente affetto da tubercolosi in stadio avanzato infestato dai germi della tubercolosi: i suoi vestiti sono pieni di germi e il cibo che mangia e l'acqua che beve vengono infettati. Se qualcuno toccasse il suo corpo o i suoi vestiti, o bevesse l'acqua che lui ha assaggiato, contrarrebbe l'infezione. Allo stesso modo, un Guru è completamente saturo dei raggi di shakti, o energia divina. Si può persino vedere il chiti divino fluire dal suo respiro. Se soffiassi nelle narici o negli occhi di qualcuno, il chiti passerebbe a quella persona. E quella persona contrarrebbe i germi dello yoga. I suoi cappelli sono saturi di chiti. Se lanciasse il suo cappello a qualcuno, i raggi di chiti passerebbero a quella persona. Questo è ciò che caratterizza un vero Guru.

Ti sto descrivendo i segni distintivi di un vero Guru, e sta a te scoprire se un particolare guru che hai incontrato è o meno un vero Guru. Alcuni dei segni sono: il suo corpo si trasforma in pura energia; può dare lo *shaktipat*, risvegliando la shakti dormiente di un discepolo; può rimuovere tutti i blocchi dai nervi, sciogliendo tutti i nodi della personalità e tutti i chakra, senza alcun intervento chirurgico; è completamente consapevole della verità, ne è pienamente consapevole e può trasmettere la verità direttamente a un discepolo; ha padroneggiato completamente tutte le scritture; è stabilito nella pace suprema e la sperimenta senza interruzioni; e ha padroneggiato completamente tutti i suoi organi di senso. I suoi occhi vedranno solo se lui comanda loro di vedere. Le sue mani si muoveranno solo se lui comanda loro di muoversi. La sua lingua parlerà se lui comanda loro di parlare. La sua mente penserà solo se lui vuole che pensi. E ha conquistato tutti e sei i nemici, come la lussuria, l'ira, l'avidità, l'attaccamento e così via. Questi sono i segni distintivi di un Guru. Un Guru non è un truffatore che deruba il suo

discepolo della sua ricchezza. Un vero Guru deruba il suo discepolo della sua sofferenza, della sua miseria.

Se rimani alla presenza di un vero Guru, la *sadhana* ti viene spontanea. Proprio come esistono barche a propulsione autonoma, anche la *sadhana* di un discepolo diventa autonoma. Una volta che il Guru la mette in moto, essa continua a funzionare con il proprio slancio. Se rimani in compagnia di un vero Guru, allora superi la schiavitù. Cresci ed espandi fino a diventare infinito, fino a diventare il Signore Supremo stesso. Un Guru trasforma i suoi discepoli in Dio. Un Guru libera il ricercatore dalla ricerca, lo trasforma in un Guru: conferisce il titolo di Guru ai discepoli. Non gli piace tenerli come discepoli per sempre. Solo una persona del genere è degna di adorazione. Una persona del genere sarà in grado di fare molto per te.

Un altro segno distintivo di un vero Guru è che egli ascende costantemente; non conosce alcuna caduta. Si eleva da questo piano e continua a elevarsi, elevarsi ed elevarsi fino a toccare e stabilirsi nel luogo più alto. Un vero Guru non cadrà da un piano superiore a uno inferiore, né lotterà, si contorcerà e si crogiolerà nel fango dei piani inferiori. È molto difficile riconoscere un vero Guru. Ecco perché è essenziale che un ricercatore sia un vero ricercatore, un ricercatore ideale, un ricercatore reale. Non bisogna avere fretta di accettare un Guru, perché prendere un Guru è l'evento più significativo e di più vasta portata nella vostra vita. Dalla nascita alla morte fate tante cose. Crescete e vi sposate, avete figli, vi prendete cura della vostra famiglia e vi succedono tante cose. Ma entrare in questa relazione Guru-discepolo, o accettare un Guru, è la cosa più significativa che possa mai accadervi.

Non devi correre in giro in fretta per accettare un Guru. Mantieni la calma. Diventa semplicemente un discepolo ogni volta migliore. Ti posso assicurare che esiste un mondo di siddha o Guru, che ho visitato, pieno di veri Guru. Quando sarai pronto, un Guru verrà da quella dimora dei Guru e ti inizierà dall'interno. Lui sa come iniziarti. Nel momento in cui sarai pronto, lui lo saprà, perché questi Guru hanno un radar in grado di individuare un vero discepolo a qualsiasi distanza: la portata di questo radar è illimitata. Nel momento in cui un vero discepolo entra in presenza di un vero Guru, il Guru sa cosa dargli.

Quindi dovresti rimanere calmo e continuare a pregare il guru interiore, perché il guru supremo dimora dentro ognuno di voi, e quando sarà il momento giusto, qualcuno verrà e ti inizierà. Nella vita capita che quando una persona comincia a sentirsi annoiata di se stessa, non riesce più a sopportarsi, va in giro a cercare un partner nella speranza di rallegrare la propria vita. Ma il partner si rivela altrettanto pieno di odio verso se stesso, e quando questi due si uniscono, finiscono solo per odiarsi ancora di più e rendersi sempre più infelici. Prima c'era solo uno che piangeva; ora si abbracciano e piangono insieme. Si aiutano a vicenda a piangere di più, non a ridere di più. Questo non dovrebbe accadere tra un guru e un discepolo. Quando sei stanco di soffrire in questo mondo, dell'agonia, di tutti i tipi di conflitti, tensioni e ansie, ti rivolgi a un guru nella speranza che ti dia un po' di sollievo. Ma molto spesso ciò che accade è che il guru e il discepolo si abbracciano e piangono insieme nella loro infelicità. Il guru non ha nulla da dare al discepolo e il discepolo non ha nulla da dare al guru. Il guru non ha visto Ram e il discepolo non vede Ram.

Ho letto una storia su re Enrico d'Inghilterra. Per riempire le sue casse, pensò di concedere titoli nobiliari alle persone in cambio di denaro. Cominciò a creare lord, baroni, duchi, cavalieri e così via. Un uomo andò dal re e disse: “Anch'io voglio un titolo”. Il re rispose: “Posso darti qualsiasi titolo. Il costo è così e così” L'uomo disse: “Dammi il titolo di Guru”.

“No, no”, disse il re. "Questo non posso farlo. Chiedimi qualcos'altro. Posso creare un duca, posso creare un barone, ma non posso creare un Guru. Dovrei essere io stesso un Guru. Devi guadagnarti il titolo, devi conquistare la grazia di un Guru e lavorare molto duramente per diventare un Guru". Pertanto, non affrettarti ad accettare un Guru. Non c'è fretta. Prima scopri se un particolare guru è degno di essere un Guru; se ha davvero potere spirituale, puoi accettarlo. Ricorda sempre il Guru interiore, il Guru che dimora per sempre dentro di te, e lui ti concederà sicuramente la sua grazia. Non dovete preoccuparvi o essere ansiosi, perché una volta che sarete degni di avere un Guru, Dio ve ne manderà sicuramente uno.

Sono molto felice che tutti noi abbiamo trascorso tre giorni qui come una famiglia unita e integrata. Sono sicuro che non ve ne

andrete da qui a mani vuote. Dovete essere costantemente consapevoli di chi siete veramente. Nel nostro Paese c'era un grande filosofo spirituale che studiò tutte le scritture che c'erano da studiare e compose lui stesso un gran numero di scritture filosofiche astruse. Poi, dopo aver terminato il suo elaborato lavoro, scrisse uno sloka in cui dice: Vi darò l'essenza di tutte le innumerevoli scritture che ho studiato, di tutta la mia esperienza di vita, di tutto ciò che ho visto, compreso e conosciuto; ed è questa: Il mondo non è altro che Dio. È Dio che si manifesta nelle innumerevoli forme e figure che vedete intorno a voi in questo mondo. È Dio che è diventato voi; voi siete una parte perfetta dell'essere divino.

Questa verità, che Dio è te stesso, è ancora più grande della verità che il mondo è Dio. Questa è la consapevolezza che non devi perdere, nemmeno per un momento. C'era un poeta-santo nel nostro paese che diceva: “Dove stai cercando Dio? Egli vive in ogni singola cellula del tuo corpo, in ogni singolo corpuscolo”. Non c'è altra dimora di Dio.

Ho visto questa verità con i miei occhi durante la meditazione. Ho visto quella luce interiore, quel bagliore spirituale, quel bagliore blu che si diffonde attraverso tutti i nervi e dà dinamismo ai corpuscoli del sangue, trasportandoli da un luogo all'altro. Sto pronunciando la pura verità con questa stessa lingua. Quando, per grazia del Guru, per il potere della *kundalini*, per il potere della meditazione, la vostra coscienza si espanderà, sarete in grado di vedere quella luce divina che vi riempie dalla testa ai piedi. Vedrete la luce illuminare ogni singolo corpuscolo, ogni singola molecola di carne. Pertanto, non dovete sminuirvi, non dovete denigrarvi. Non c'è peccato più grande di questo. Dovete pensare nobilmente a voi stessi. Dovete imparare a rispettarvi. Dovete diventare consapevoli della vostra grandezza, della vostra sublimità, del vostro valore.

C'era un veggente chiamato Manu che disse: “Quale peccato non ha commesso quel ladro che ha rubato tutta la gloria dal Sé?” In altre parole, non può esserci peccato peggiore che rimanere ignoranti della gloria del proprio Sé, considerandosi insicuri, meschini, peccatori. Non potrebbe esserci insulto più grave che trascurare se stessi. Siate consapevoli che Ram, il Signore, riposa in ogni singolo globulo sanguigno. Questo è il Signore, che è stato descritto nelle scritture: Egli è al di là della portata dell'intelletto e

dei sensi, al di là della portata della mente. Egli è illimitato, è sconfinato. Non può essere visto dagli occhi fisici a meno che non siano stati completamente raffinati dalla grazia del Guru, e allora potrete vederlo con questi stessi occhi. Egli è senza inizio; è sempre esistito. Egli è Colui in cui riposano tutte le persone veramente buone, in cui riposano tutti i Guru spiritualmente evoluti, in cui trovano il loro riposo finale.

Il poeta Tikanath ha composto una canzone che dice: “Per grazia del Guru che dimora nel mio sabasrara, il Guru che è puro, che non ha macchia, per sua grazia sono diventato completamente puro e sono diventato totalmente benedetto”.

Sadgurunath Maharaj ki Jai! Quindi pensate bene di voi stessi. Perché pensare male di voi stessi? Se dovete pensare, allora pensate: “Io sono il Sé. Io sono puro amore. Io sono una bolla nell'oceano di Dio”.

Sadgurunath Maharaj ki Jai! Ringrazio tutti. Vi amo.

Trasformare una prigione in un paradiso

Una mattina Wesley Zineski fece visita a Baba Muktananda nel luogo dove questi soggiornava a Piedmont, in California. Zineski aveva un desiderio urgente di stabilire un contatto tra Muktananda e i detenuti della prigione statale di San Quentin, situata proprio di fronte alla baia di San Francisco.

Zineski era un uomo tranquillo, di mezza età, proprietario di una lavanderia a gettoni a San Francisco. Nel tempo libero lavorava come insegnante volontario nella scuola di religione gestita dalla prigione per i suoi detenuti.

Sperava che Muktananda potesse visitare la scuola della prigione. Ma in quel periodo San Quentin era in fermento più del solito e il direttore facente funzione aveva emesso un ordine che vietava tutte le visite. “Non volevo che gli uomini lì fossero privati del messaggio di Baba”, disse Zineski. Così, quando andò a trovare Baba, portò con sé un registratore. Questo è il messaggio che gli fu dato ...

C'era un grande santo nel Karnataka, la regione dell'India da cui provengo, che era un *avadhoot*. Fu accusato ingiustamente e gettato in prigione. Le autorità non si resero conto che quell'uomo era innocente. Rimase imprigionato per sei mesi e durante quel periodo trasformò tutti i prigionieri. Era solito condurre grandi canti e sessioni di meditazione. Poi il carceriere si rese conto che l'accusa contro di lui era falsa e raccomandò nel suo rapporto al giudice che il santo fosse rilasciato. Gli offrirono di liberarlo, ma lui rifiutò. Disse: “Me ne andrò solo dopo aver scontato la mia pena, perché qui ho una meravigliosa opportunità di lavorare con le persone e qui mi godo la so-

litudine. Per me questa non è una prigione. È come una grotta himalayana dove posso lavorare su me stesso e sugli altri".

Ci sono così tante persone sedute intorno a me nel mio ashram, e finché sono qui sono in una sorta di prigione, perché insisto che non devono muoversi o parlare inutilmente. Devono leggere dai loro libri di canti. Se vogliamo perseguire la nostra *sadhana* in modo efficace, dobbiamo seguire una disciplina molto rigida, il tipo di disciplina che si impone in una prigione. Dobbiamo alzarci presto, dobbiamo andare a dormire presto.

Ora, per grazia di Dio, voi cosiddetti prigionieri avete una meravigliosa opportunità di dedicarvi alla crescita spirituale. Tutto il vostro tempo può essere dedicato alla crescita spirituale. Non dovete considerare il luogo in cui vi trovate come una prigione. Dovete considerarlo un luogo in cui potete crescere spiritualmente.

Miei cari prigionieri, perché non cambiate il vostro punto di vista? Invece di considerarvi prigionieri, dovreste considerarvi yogi che hanno scelto di stare in un luogo solitario allo scopo di crescere spiritualmente. Ora state vivendo una vita disciplinata. Siete lontani da ogni tipo di coinvolgimento mondano e potete vivere la vostra vita con distacco e devozione. Dovreste riunirvi tutti e cantare *Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare*, e allora questa prigione si trasformerà in un paradiso, e le persone fuori dalla prigione vorranno venire a vivere nel vostro paradiso. Se troverò il tempo, verrò a trovarvi.

Dovreste ricordare che non è facile nascere in forma umana. La forma umana è molto speciale, è molto elevata, è molto nobile, e dovreste riflettere sul perché siete nati in forma umana e qual è lo scopo della vostra vita. Le nostre scritture dicono che si dovrebbero subire con gioia le conseguenze delle proprie azioni passate. Tu sei dove sei a causa di alcune tue azioni e dovresti sopportarne le conseguenze con gioia, dedicando il tuo tempo al canto del nome divino, alla me-

ditazione e al ricordo del Signore. Allora, quando uscirai dalla prigione, le persone si renderanno conto che sei uscito da un paradiso.

Accolgo tutti i prigionieri con amore. Vi amo tutti.

Il valore della morte

Al momento dell'intervista, Charles A. Garfield era docente di psicologia all'Università della California, Berkeley.

Aveva occhi scuri e penetranti che sembravano sforzarsi di vedere oltre ciò che avevano davanti. A differenza della maggior parte dei visitatori di Muktananda, questo giovane non era venuto con domande sulla qualità della propria vita. Era a capo di un progetto presso il Centro medico dell'Università della California che si occupava delle difficoltà del morire.

Pochi giorni dopo l'intervista, scrisse all'ashram dicendo: "Baba appare come una dichiarazione incarnata alla psicologia occidentale ... che siamo neofiti nella comprensione del 'gioco della coscienza'".

Baba: Quali sono le tue scoperte?

Charles: Finora abbiamo solo trascorso molto tempo con persone che stanno morendo. Non abbiamo ancora scoperto molto.

Baba: È molto difficile vedere esattamente cosa sta succedendo all'interno di una persona morente in quel momento. Si può solo vedere cosa sta succedendo all'esterno, e quanto si può vedere? L'abbandono del corpo è un fenomeno estremamente sottile, molto difficile da vedere. Ho assistito alla morte di tre o quattro siddha, o esseri pienamente realizzati, e di circa cinque o sei devoti, persone dall'anima pura, e cinque o sei persone che avevano raggiunto uno stato di equilibrio mentale.

Se vuoi avere una visione diretta e vera di questo fenomeno, dovrai risvegliare la tua shakti interiore e meditare, perché nella meditazione puoi vedere la tua morte almeno una volta. Vale la pena fare

questa esperienza. Prima che uno yogi raggiunga la sua realizzazione finale, può vedere un certo numero delle sue incarnazioni passate, da tre a sette: chi era nella sua ultima vita e chi era prima di quella e così via.

Charles: C'è un modo per aiutare qualcuno che non è uno yogi?

Baba: Ci sono due ragioni per cui le persone soffrono così tanto mentre muoiono. Una è l'avidità smodata, l'altra è il ricordo di tutte le azioni orribili che hanno compiuto.

C'era un grande essere, un essere pienamente realizzato chiamato Zipruanna, che era un mio grande amico. Fu lui a mandarmi dal mio Guru. Era pienamente consapevole del passato, del presente e del futuro. Provava un grande amore per me. Laggiù c'è la sua foto. Mi leccava la testa. Stava completamente nudo e viveva su un mucchio di sporcizia. Anche se era nudo, la polvere o lo sporco non si attaccavano al suo corpo. Riusciva sempre a vedere tutto. I ragazzi delle scuole e delle università lo seguivano e chiedevano a Zipruanna: “Supererò l'esame?”. Se lui rispondeva di sì, lo superavano sicuramente, ma se rispondeva di no, non lo superavano. Fu lui a profetizzare una volta che sarebbe arrivato il momento in cui le persone di tutto il mondo avrebbero saputo di me. Quando giunse la sua ora, c'erano molte persone che lo amavano. Una di loro era una vecchia insegnante, una donna. Lui andò a casa sua e le disse: “Massaggiami il corpo con dell'olio e versami dell'acqua calda; voglio fare un bagno”.

Lei gli massaggiò il corpo, gli fece il bagno e poi gli diede del latte. Dopo aver bevuto il latte, lui disse: «Ora Zipruanna se ne va, e tu puoi piangere quanto vuoi». E lasciò il suo corpo. È così che uno yogi lascia il proprio corpo. Questo era tutto ciò che la donna poteva vedere. Non poteva vedere cosa stava succedendo dentro di lui, come aveva lasciato il suo corpo o dove fosse andato dopo averlo lasciato.

Vi racconterò del mio Guru. Era un grande siddha. Adoro la sua immagine ogni giorno. Un giorno stavo adorando la sua immagine nella mia stanza di meditazione, e all'improvviso la cornice si ruppe

in mille pezzi. Uscii e dissi ai miei uomini che Baba stava per andarsene. E lui morì entro due settimane. Si sdraiava ovunque, sulla terra nuda o sulle rocce, e il risultato fu che contrasse reumatismi o un'artrite molto grave. Le sue ginocchia si bloccarono e gli era molto difficile camminare. La sera prima del giorno della sua partenza definitiva, venni a sapere che sarebbe morto il giorno dopo. Era sdraiato nel suo letto. Un medico gli massaggiava le mani e io gli massaggiavo i piedi. Conosco bene i vari nervi del corpo e, mentre gli massaggiavo le gambe, uno dei nervi del suo corpo smise di funzionare e le sue gambe si distesero. Il medico lasciò andare le sue mani e io cominciai a massaggiarle. Aprì gli occhi molto grandi e guardò tutti. Poi i suoi occhi si alzarono, emise un suono simile a un russare e lasciò il suo corpo. Lo stavo osservando con molta attenzione, ma questo è tutto ciò che ho potuto vedere. Prima di morire, non riusciva a distendere le gambe, ma in quel momento le sue gambe erano perfettamente dritte. Poco prima della morte ha superato l'artrite. Le nostre scritture dicono che dopo aver sofferto il proprio karma negativo o il proprio destino avverso, quel karma si esaurisce, e in quel momento ho visto un esempio di ciò. Aveva sofferto di artrite negli ultimi due o tre anni, ma proprio al momento della morte il suo karma si era esaurito e poteva distendere le gambe.

Vi ho parlato di due *siddha*. Ora vi racconterò di come è morto un devoto. Era un venditore ambulante. Vendeva snack, mangiava molto pesce e beveva molto alcol. Io ero piuttosto giovane e praticavo la mia *sadhana* a Yeola, dove lui viveva. Tre anni prima della sua morte smise di mangiare carne e di bere e cominciò a rimanere immerso nei pensieri di Dio tutto il tempo. Cantava continuamente N*arayana, Nara-yana, Jaya Govinda, Hare,* anche mentre faceva affari o camminava per le strade. Mi voleva molto bene e mi portava da mangiare. A quei tempi vivevo in una casa fuori dal villaggio, ma andavo a casa sua per il tè. Tre anni dopo essere diventato un devoto di Dio, si ammalò di febbre. Mi chiamò e mi disse: “Sto per morire”. Chiamammo un medico e ricordo ancora distintamente le sue parole

quando vide il medico. Disse: “O Signore, perché sei venuto? So che sto per morire. Non puoi salvarmi”.

Era domenica. Il giorno seguente chiamò me e sua moglie e disse: “Me ne andrò martedì e prima di morire devo farmi radere la barba. Dato che oggi è lunedì, non me la farò radere” (il lunedì è considerato sacro a Shiva e in quel giorno non ci radiamo la barba). Martedì la sua temperatura è scesa e gli è stata rasata la barba. Mi ha chiamato e mi ha detto: “Devo fare un bagno”. Gli è stato fatto il bagno. Ha detto a tutti - l'ho anche annotato - "I messaggeri di Dio sono venuti e io me ne andrò tra poco. Vedo i messaggeri di Vishnu“. Alle 11:00 del mattino ha mangiato solo una piccola quantità di riso. Ha pronunciato ”*Hari, Hari, Hari*" e quella è stata la fine. L'ho visto con i miei occhi e quell'immagine mi è tornata in mente in modo molto vivido. Riesco a vederla anche adesso. Ma cosa è successo dopo?

I primi due erano *siddha*, quindi morirono serenamente. Questo era un devoto, e ci disse solo che i messaggeri di Dio erano venuti a prenderlo. Il nome di quel devoto era Don, e tutti rimasero stupiti nel vederlo morire in quel modo. In tre anni subì una trasformazione straordinaria. Ho visto morire molte persone. C'è stato un periodo in cui mi piaceva molto osservare come morivano le persone. Poi ho visto morire altre persone di altro tipo. La loro morte era estremamente dolorosa. Si contorcevano e si dimenavano in preda all'agonia e defecavano molto quando morivano. Secondo le nostre scritture, questo è un segno che andranno all'inferno.

Charles: C'è qualcosa che una persona che non è illuminata può fare per aiutare qualcuno a morire?

Baba: Cosa si può fare in quel momento, l'ultimo momento? Finché una persona è ancora cosciente, dovrebbe essere indotta a rivolgersi al nome divino. Supponiamo che qualcuno che ha avuto un incidente stia per morire e sia irrequieto: cosa si può fare in quel momento? Molto prima della morte si dovrebbe esortare la persona a iniziare a ricordare il Signore.

Se vuoi davvero sapere cosa succede in quel momento, dovresti meditare. Uno yogi ha un'esperienza della propria morte. Quell'esperienza è molto preziosa. Puoi vedere la tua morte in modo molto chiaro e puoi viverla pienamente. Puoi persino vederti andare via, vedere l'anima lasciare il tuo corpo e vederla allontanarsi sempre di più.

Charles: Esistono pratiche particolari che si possono seguire per avere questa esperienza?

Baba: Questa esperienza arriva da sola in uno stadio avanzato della meditazione. La *shakti* interiore, l'energia interiore o *kundalini*, porta questa esperienza della morte. È un'esperienza che vale la pena di fare. C'era un grande poeta-santo in India, Tukaram Maharaj. Egli dice: “Ho visto la mia morte con i miei occhi”. Riflettevo spesso su queste parole, chiedendomi cosa significassero. Poi ho avuto un'esperienza della mia morte durante la meditazione e ho capito la verità delle sue parole. Ho visto la mia morte con i miei occhi. È possibile avere un'esperienza del genere.

Poi ci sono parecchie persone che sono possedute e tormentate da fantasmi e spiriti maligni, gli spiriti di persone che sono morte.

Charles: Come viene scelta la vittima? Come avviene?

Baba: Questi fantasmi e spiriti maligni vivono in corpi sottili. Per quanto riguarda la scelta di chi tormentare, un fantasma stupido perseguiterà chiunque gli capiti a tiro. L'altro giorno, mentre stavo tenendo una conferenza, un uomo tra il pubblico sembrava turbato. Si è alzato e ha detto: “Sembra che tu sia deciso a trasformare le persone in Dio”. Ha alzato le braccia e ha lasciato la sala. Se qualcuno gli avesse chiesto: “Perché hai urlato contro quello swami?”, sarebbe stato difficile per lui rispondere. Direi che si trovava lì per caso e ha scelto me come sua vittima. Uno spirito maligno è uno spirito che non segue la buona ragione.

L'altro giorno è venuto qui un ragazzo che ha detto: “Sono posseduto da uno spirito maligno che mi tormenta molto”.

Gli ho dato uno schiaffo sulla testa. Poi gli ho dato il mantra, chiedendogli di ripeterlo. È tornato dopo tre giorni e gli ho chiesto:

“Come stai?”. Mi ha risposto: “Non sono più tormentato”. Era qui proprio ieri. Di solito non si possono vedere i fantasmi o gli spiriti maligni, ma c'è un modo per farlo, ed è acquisire un occhio sottile attraverso la meditazione. Attraverso quell'occhio si possono vedere queste cose sottili.

Charles: In Occidente le persone usano droghe psichedeliche per raggiungere quel tipo di stato senza ego che si sviluppa attraverso la meditazione. È possibile attraverso queste droghe?

Baba: Non è una cosa positiva. Posso accettare che il potere delle droghe costringa la tua consapevolezza a rivolgersi verso l'interno. È come iniettare cloroformio nel corpo e, per un po', il corpo viene privato della coscienza. Ma è diverso quando il risveglio della *kundalini* avviene all'interno di una persona. Allora si entra in una meditazione profonda e in quello stato la *shakti* consuma il suo ego e la persona trascende il proprio ego. Si può arrivare molto più in alto di quanto si possa mai arrivare con le droghe psichedeliche. La meditazione non ha alcun effetto negativo sul corpo o sulla mente. Al contrario, accende il fuoco della digestione e purifica gli altri organi interni e dona nuovo vigore e vivacità alla mente, rendendola più raffinata e sottile.

Charles: Capisco la differenza nelle persone sane. Ma che dire delle persone che stanno morendo e che non hanno mai praticato la meditazione? Che dire dell'uso di farmaci con chi sta morendo?

Baba: Qual è l'effetto dei farmaci su di loro?

Charles: Sembra che favoriscano uno stato mistico simile allo stato di assenza dell'ego. Una persona vive diverse esperienze di questo tipo. Poi il trattamento viene interrotto e la persona rimane in uno stato di assenza dell'ego e muore più serenamente.

Baba: Non ho nulla da obiettare al riguardo. Dato che siete voi a condurre questi esperimenti, solo voi potete conoscere i risultati.

Charles: Ci stiamo provando, è una cosa molto nuova.

Baba: Quali farmaci somministrate loro?

Charles: LSD.

Baba: Quanto tempo prima della morte?

Charles: Lo hanno usato con pazienti affetti da cancro che avevano forse sei o più mesi di vita.

Baba: Dovreste essere in grado di scoprire l'ora esatta della morte. Secondo l'*ayurveda*, dieci o quindici giorni prima della morte di una persona iniziano a verificarsi alcuni cambiamenti nel corpo. Nel nostro Paese ci sono alcuni medici molto intelligenti e molto abili che, semplicemente sentendo il polso di un paziente, sono in grado di capire che morirà entro un certo periodo di tempo.

Charles: Sarebbe un'informazione molto preziosa. C'è un modo per scoprirlo?

Baba: Ci sono alcuni esperti che potrebbero insegnarti questo in India: i medici *ayurvedici*. L'*Ayurveda* è il sistema medico indiano. È possibile fare questa previsione semplicemente sentendo il polso di un paziente. Se conoscessi l'ora della morte di una persona, questo ti aiuterebbe sicuramente molto nei tuoi esperimenti. Mi è stato detto che ci sono alcuni bravi medici ayurvedici in grado di sapere quando una persona sta per morire.

Charles: In Occidente, i medici non sono interessati a questo tipo di informazioni. Sono essi stessi molto spaventati dalla morte.

Baba: Un medico non dirà al paziente che morirà entro due o tre giorni, ma può venirne a conoscenza e dirlo ai parenti. Supponiamo che ci sia una persona molto debole. Un medico potrebbe dire che è inutile eseguire un'operazione quando vede che il paziente morirà comunque.

Charles: Ho sentito dire che al momento della morte una persona è più aperta all'esperienza dell'illuminazione. C'è qualcosa che una persona può fare per aiutarlo a raggiungere quello stato?

Baba: Quando una persona sta morendo nel nostro paese, amici e parenti vengono e cantano *Hare Ram* o recitano la *Gita*. Continuiamo a cantare anche dopo che una persona è morta, fino a quando non viene cremata. In India il nome divino è molto usato in queste occasioni. Il moribondo si aggrappa immediatamente al nome divino e si

libera dalla paura della morte perché il nome divino ha un grande potere.

“Sono diventato tutti”

Baba Muktananda è stato intervistato da Susan Berman, giornalista del San Francisco Examiner. La loro conversazione ha toccato molti argomenti. Muktananda ha parlato con franchezza della sua vita, del suo obiettivo nel venire in America e di come ci si sente ad essere al centro di sentimenti così intensi da parte dei propri seguaci. È stata un'intervista memorabile, perché mostra il lato umano e rilassato della personalità di Muktananda, che è commovente vedere e ricordare.

Susan: Qual è il messaggio fondamentale di Swami Muktananda per il popolo americano?

Baba: Il mio messaggio per tutte le persone del mondo, non solo per gli americani, è: meditate sul vostro Sé, onorate e adorate il vostro Sé. Inginocchiatevi davanti al vostro Sé, perché la realtà suprema, la verità più alta, vive dentro di voi come voi stessi.

Attraverso la meditazione il corpo diventa forte. Il prana, il ritmo respiratorio, diventa calmo e regolare, e l'intelletto acquisisce una nuova forza. Di conseguenza, le persone possono agire in modo più efficace nel mondo.

Susan: Cosa ha spinto Swami Muktananda a diventare monaco?

Baba: Fin dalla mia infanzia, avevo sentito parlare dei santi e di Dio dalla mia famiglia. Poi, all'età di circa quindici anni, mi capitò di vedere uno spettacolo teatrale. L'eroe di quella commedia era un ragazzo di nome Dhruva. Era un bambino santo. Mentre lo guardavo sul palco, ne fui profondamente colpito e lasciai la mia casa. Improvvisamente mi sentii fortemente attratto dal Signore.

Susan: Come hai trovato il tuo Guru?

Baba: Mentre frequentavo ancora la scuola, il mio Guru venne a visitarci. Era solito stare quasi nudo, “tranne che per un perizoma”. Quando visitava la scuola, i ragazzi lo seguivano. Aveva un grande amore per i bambini. Dava loro da mangiare tutto ciò che gli veniva offerto. In quell'occasione mi abbracciò e, di conseguenza, dopo pochi giorni lasciai casa mia. In seguito il mio Guru si stabilì a Ganeshpuri, un villaggio a circa cinquanta miglia da Bombay. Dopo aver lasciato casa, ho continuato a vagare per l'India per anni e anni. Col passare del tempo mi è capitato anche di visitare Ganeshpuri. Lì ho incontrato di nuovo il mio Guru e lui mi ha iniziato con lo *shaktipat*. Questo mi ha portato alla meditazione. È morto nel 1961.

Susan: Come è diventato Swami Muktananda un essere realizzato? Come lo ha capito? Che differenza c'era tra la sensazione prima e dopo?

Baba: Se qualcosa va storto dentro di te, te ne rendi immediatamente conto. Nella tua condizione attuale sei consapevole del tuo stato, di ciò che provi, se sei felice o infelice, se ti senti bene o male. Allo stesso modo, quando realizzi Dio, diventi consapevole di averlo realizzato. Inoltre, ci sono molte esperienze interiori che precedono l'esperienza finale della realizzazione di Dio. Ho meditato, meditato e meditato, e nel corso della meditazione ho visto, nel centro spirituale dai mille petali nella sommità del capo, un sole molto più luminoso di quello che si vede all'esterno, di uno splendore abbagliante. Poi sono seguite molte altre visioni. Quando si hanno queste visioni, la conoscenza o la comprensione di esse sorge dall'interno. Si diventa spontaneamente consapevoli di aver visto la verità suprema. La verità ha il potere di farsi conoscere e anche di renderti consapevole di averla conosciuta. Prendiamo ad esempio il sole: non solo illumina le altre cose, ma anche se stesso.

Susan: Cosa pensa Swami Muktananda del fatto di essere così popolare tra gli americani?

Baba: Innanzitutto, sai, io sono popolare con me stesso. E se diventi popolare con te stesso, diventi popolare con gli altri. Quindi,

tutte le persone che vengono da me sono prontamente accettate da me. Ecco perché sembra che io piaccia molto alla gente. Un paio di giorni fa ho parlato al Masonic Auditorium. C'erano circa 3.500 posti a sedere, ma ogni sera si sono presentate circa 4.000 persone. Dopotutto, le persone cercano ciò che amano, ciò che è loro caro, ciò che amano. Non pensi che tutti vorrebbero stare con qualcuno che amano?

Susan: È difficile vivere la tua vita come essere realizzato?

Baba: No.

Susan: C'è qualcosa che preferiresti fare piuttosto che insegnare? Non hai mai desiderato essere una persona normale? Essere anonimo?

Baba: Quello che sto facendo attualmente è qualcosa di molto importante, e in questo momento qualsiasi cosa meno importante non avrebbe alcun fascino per me. Dopotutto, ovunque io vada, porterò me stesso con me, sia che mi trovi in una foresta o in mezzo alla folla. Dio ha creato un mondo così vasto, lo governa e non si annoia mai. Non pensa mai di fuggire su una montagna. Allora perché dovrei abbandonare la folla e pensare di ritirarmi in una caverna solitaria o su una montagna? Molte persone vivono sulle montagne. Alcuni di loro sono nativi delle montagne, ma non vedo in loro alcuna prova di una straordinaria evoluzione.

Susan: Cosa c'è di sbagliato nel mondo che abbiamo guerre e carestie?

Baba: È così che va il mondo. È così che funziona il mondo. La ragione principale è l'egoismo, o l'orgoglio, la causa fondamentale dell'egoismo dell'uomo.

Susan: Non ho mai conosciuto un santo prima d'ora. Cosa mangia, quanto dorme e ha una sedia come questa a casa sua nell'ashram? In che stile vive a casa sua?

Baba: Mi alzo alle 3 del mattino e bevo una tazza di tè leggero. Poi faccio un bagno e dopo medito. Per un bel po' di tempo sono assorto nella meditazione su Dio. Dopo l'alba recito la Guru Gita con

tutti i miei seguaci qui. (Aprite le porte in modo da poter sentire il canto nella sala.) Poi ricevo i visitatori e parlo con loro. A pranzo mangio un piatto semplice a base di verdure e riso coltivato nei dintorni di Delhi. Nel pomeriggio mi riposo un po'. Sto parlando del mio stile di vita a casa.

Mi occupo anche dell'ashram e dei vari problemi. Sono di nuovo a disposizione dei visitatori. Migliaia di persone visitano l'ashram e migliaia di loro vengono sfamate lì. Dopo aver incontrato i visitatori, quando fa buio, mi ritiro nella mia stanza e medito di nuovo, poi dormo per un po'. Non c'è solo una sedia di questo tipo, ce ne sono molte nell'ashram.

Susan: Perché pensi che gli americani siano ora così interessati a Swami Muktananda e all'intera esperienza indiana?

Baba: È perché attraverso ciò che insegno e la pratica dello yoga, il corpo diventa forte e si trae nuova ispirazione per vivere la propria vita normale nel mondo e svolgere le proprie responsabilità sociali. Guarda le ragazze qui. Guarda il loro splendore. Non hanno nemmeno voglia di bere tè o caffè. Per questo motivo i giovani si stanno rivolgendo allo yoga. Guarda queste ragazze. Guarda l'amore nei loro volti. Per questo motivo si sono rivolte allo yoga.

Susan: In che modo l'insegnamento di Swami Muktananda differisce da quello di altri leader indiani nel paese, come Maharishi Mahesh Yogi e altri?

Baba: Il mio insegnamento non può essere sostanzialmente diverso da quello degli altri guru indiani. Tuttavia, io pongo l'accento sulla meditazione sul proprio Sé interiore. Non so esattamente su cosa si concentrino gli altri guru. Da quando sono arrivato qui, non ho approfondito la questione. Non so su cosa chiedano ai loro seguaci di meditare. Chiedo ai miei seguaci di meditare sul proprio Sé interiore reale o vero. Lo yoga della meditazione non è un culto né alcun tipo di politica religiosa che appare in una nuova forma. Proprio come il sonno è naturale per tutti, così la meditazione è naturale per tutti. La meditazione si trova appena oltre il sonno. La meditazione

non è né indù né islamica né cristiana né ebraica. La meditazione è la religione universale. È la religione di ogni uomo e ogni individuo può seguirla in modo indipendente.

Susan: Pensi che l'America abbia un livello spirituale elevato rispetto all'India, o basso, o medio?

Baba: Trovo un enorme interesse per la spiritualità in America, e ci sono molte persone che la perseguono. Agli indiani piace descrivere la loro terra come la terra della spiritualità, come la patria della spiritualità. Tuttavia, vedo una rivoluzione spirituale tutt'intorno a me in questo paese. Gli americani hanno già raggiunto la luna. La pace interiore è il passo successivo, ed è per questo che ora la stanno perseguendo.

Susan: Pensi che la rivoluzione spirituale avverrà durante la mia vita o tra molte centinaia di anni?

Baba: Non ci vorrà molto tempo. L'evoluzione spirituale avviene molto rapidamente. Una generazione ha visto la comparsa delle bombe atomiche, delle bombe all'idrogeno e dei razzi. Non ci vorrà molto tempo perché le persone si rivolgano al loro interno e trovino il loro vero Sé. La scienza e la tecnologia stanno guidando le persone verso la spiritualità. Inoltre, voi giornalisti potete diffondere questo argomento in tutto il mondo in pochissimo tempo e suscitare l'interesse di un numero illimitato di persone.

Susan: Ti senti mai solo essendo un santo, come un re, esaltato al vertice?

Baba: Non mi sento mai solo perché sono diventato tutti. Non mi sento mai solo perché considero l'intero universo come mio. Quando l'intero cosmo è mio amico, come posso sentirmi solo?

Susan: Ho una scadenza per il giornale di domani. Devo andare. Vorrei poter rimanere più a lungo. Non c'è nessun altro messaggio che vorresti dare al popolo americano?

Baba: Puoi tornare quando hai tempo. Tutto quello che ho da dire è che, proprio come avete fatto progressi nel campo materiale e scientifico, ora dovreste rivolgervi al Sé interiore e trovare la vera

pace che dimora dentro di voi. Allora la vostra vita diventerà completa. Il mondo e lo spirito dovrebbero andare di pari passo. Lasciate che la vostra vita sia permeata dallo yoga. Questo è il mio messaggio.

Susan: Grazie mille. Penso che lei sia molto gentile. Mi è piaciuto molto.

Baba: Dovresti tornare quando avrai più tempo; forse potresti avere un'esperienza diretta della pace interiore. Se ti sedessi con me per un'ora, ci arriveresti, entreresti dentro di te e poi scriveresti una storia molto bella.

Susan: Mi serve. Al giornale non abbiamo molta pace interiore.

Shaktipat:
Epilogo di Paul Zweig

Quando Paul Zweig visitò Muktananda su richiesta di un vecchio amico, non era affatto preparato all'esperienza della presenza del Guru. Molto tempo dopo disse che aveva sempre pensato che la felicità umana fosse appannaggio solo dei bambini e dei pazzi, e che nessun adulto sano di mente aspirasse alla felicità. Ma quando incontrò Muktananda, Zweig disse di aver assaporato la gioia, e non come un frutto proibito, ma come un suo diritto innato e dimenticato.

Noto autore e presidente del Dipartimento di Letteratura Comparata al Queen's College di New York, Zweig scrisse il seguente resoconto del suo incontro con Muktananda nel suo libro Three Journeys, pubblicato da Basic Books nel 1976.

Penso a Walt Whitman seduto sotto un melo a Long Island, ubriaco dell'odore dell'erba calpestata. Penso a William Blake che conversa con gli angeli e a Jakob Boehme che ripara le scarpe di Dio. Penso al Simposio di Platone, che descrive la scala dell'amore universale come una corrente ascendente di conoscenza mescolata al piacere. In quella conversazione tra amici ubriachi, la saggezza dell'Oriente e dell'Occidente si mescolano giocosamente, preparando matrimoni futuri.

Penso alla mia esperienza non molto tempo fa, seduto in una stanza stranamente decorata, con l'aria profumata di incenso. A un'estremità c'era un sedile drappeggiato con tessuti dai colori vivaci. Alle pareti erano appese diverse fotografie molto ingrandite di un uomo dalla pelle scura con un perizoma, il corpo stranamente liscio e luminoso, il viso che esprimeva una combinazione di sonnolenza e attenzione vigile.

Pochi giorni prima avevo ricevuto una telefonata da un amico che non vedevo da molto tempo.

“Sono stata in India per tre anni e mezzo, vivendo in un ashram”, mi disse, “e ora sono a New York per un po' con il mio Guru. Perché non ci vediamo?”

Era una notizia sorprendente. A quanto pareva, la vita della mia amica aveva preso una piega inaspettata dall'ultima volta che l'avevo vista. Mi vergognavo ad ammettere che non sapevo cosa fosse un ashram. La mia amica era andata in India per “cercare un guru”, mi spiegò scherzosamente, e dopo averne cercati alcuni ne aveva trovato uno. Non sapevo nemmeno cosa fosse esattamente un guru. Ricordavo ironicamente che i guru avevano qualcosa a che fare con la saggezza orientale. Erano una sorta di saggi a cui ci si rivolgeva quando si aveva una domanda. Conclusi che avrei preferito chiedere ai miei amici o leggere un libro.

Ciononostante, ero lì per conoscere il guru di Odile. Il giorno prima avevamo preso un caffè insieme e lei mi aveva raccontato della sua vita in India. Era sempre stata una persona determinata e non era cambiata. Anzi, ora sembrava ancora più determinata, quasi minacciosamente solida. Qualunque cosa avesse fatto, aveva in qualche modo accentuato la sua personalità, tanto che sembrava esserci una sorta di traboccante energia nei suoi movimenti.

Parlava lentamente, facendo lunghe pause tra una parola e l'altra. Avevo l'impressione che non avesse mai parlato di queste cose prima, e questo mi rimase impresso nella mente più di qualsiasi altra cosa avesse detto. Mi chiedevo che tipo di esperienza potesse aver vissuto una donna forte e intelligente per tre anni e mezzo, senza mai cercare di spiegarla, nemmeno a se stessa. Altre cose mi rimasero impresse nella mente. Il suo Guru, Swami Muktananda, non era semplicemente un Guru; era un sadguru, il livello più alto di Guru; così alto che non aveva nulla in comune con i gentili signori indiani dall'aspetto piacevole e vestiti di bianco che si incontravano nei centri yoga di tutta l'America. Un sadguru era qualcosa di completamente diverso.

Non era semplicemente un insegnante, ma un “essere umano perfettamente realizzato”. Ho sentito quell'espressione tra virgolette, perché non mi sembrava che potesse essere usata in altro modo.

Ma Odile non parlava tra virgolette. “È un uomo piuttosto insolito”, disse, sorridendo pensierosa. “In India lo chiamano santo, ma in un certo senso io lo considero più un guerriero”.

L'ashram temporaneo di Muktananda a New York era una graziosa scuola in mattoni rossi vicino a Riverside Park, dove, mi dissero, ogni giorno prima dell'alba faceva lunghe passeggiate. In linea con la sua aura di santità, non era mai stato aggredito. In effetti, l'idea era vagamente divertente. Più tardi avrei sognato giovani violenti che correvano nell'oscurità per gettarsi ai suoi piedi. Lui si chinava e gli dava una pacca sulla schiena, oppure passava oltre, alzando scherzosamente le sopracciglia.

Sono stato accompagnato in una stanza di medie dimensioni con grandi finestre, dove diverse persone erano già in attesa. I riccioli di incenso che bruciavano, la sedia colorata, gli oggetti esotici; persone sedute con disinvoltura nella posizione del loto, o appoggiate al muro, o con le gambe raccolte come meglio potevano: l'atmosfera era tranquilla, ma vagamente carica di aspettative. Un'aria di ossessione latente pervadeva la stanza, facendomi sentire come se dovessi prestare attenzione, anche se non avevo idea a cosa.

Non ho visto la porta aprirsi. Era semplicemente lì, all'improvviso. Attraversò la stanza e si sedette con una serie di movimenti rapidi e fluidi. Odile mi aveva avvertito che non sarebbe sembrato molto santo, e aveva ragione. Indossava un berretto da sci arancione, occhiali scuri e una veste sgargiante che sembrava uscita da un negozio di costumi. Nel complesso assomigliava un po' a un musicista jazz, tranne che il suo viso aveva una sorta di vivace prontezza. Si sistemò sulla sedia, controllò l'orologio, picchiettò sul microfono per vedere se funzionava, cercò una pila di biglietti arancioni su un tavolino e spruzzò del profumo su un ventaglio di sontuose piume di pavone.

Sembrava essere in perpetuo movimento, lanciando di tanto in tanto sguardi furtivi a questa o quella persona nella stanza.

Ero rimasto sorpreso quando diverse persone avevano toccato la fronte con il pavimento al suo ingresso nella stanza, ma non ci avevo prestato molta attenzione, soprattutto perché non mi sentivo coinvolto. Non ero lì per curiosità, mi ricordai, ma semplicemente per fare un gesto di amicizia verso Odile. Notai che l'uomo nelle fotografie ingrandite appese alla parete non era Muktananda e chiesi spiegazioni a Odile. Lei mi disse che le fotografie erano del guru di Muktananda, Nityananda: una figura imponente, nuda tranne che per un perizoma, che emanava un'energia rude e inquietante. Sembrava molto diverso dall'uomo vestito in modo appariscente che si muoveva sulla sedia davanti alla sala. C'era qualcosa di umido, quasi demoniaco nella fotografia, e una quiete che sembrava insita nella figura stessa.

Muktananda comunicava attraverso un interprete, un giovane vivace vestito con abiti arancioni, seduto a gambe incrociate sul pavimento ai suoi piedi. L'interprete chiamava ogni visitatore per nome affinché si avvicinasse e venisse presentato. La presentazione non sembrava richiedere molto tempo. Bisognava dire il proprio nome e cosa si faceva, mentre Muktananda inclinava gentilmente la testa e sorrideva. Il suo sorriso era nitido e sobrio, ma a suo modo benevolo. Per quanto teatrali potessero essere i suoi abiti, il volto di Muktananda non si abbandonava a gesti teatrali; al contrario, anche il suo umorismo aveva un che di severo. Il mio turno arrivò presto. Mi avvicinai e, osservando quella che sembrava essere una pratica, mi inginocchiai mentre venivo presentato. Odile, a cui avevo dato alcune copie di libri che avevo scritto, le lasciò cadere sul pavimento davanti a Muktananda, che le raccolse e le guardò mentre i titoli venivano tradotti. Chiese se la parola “vuoto” in uno dei titoli avesse qualcosa a che fare con il vuoto buddista. Risposi che non ci avevo mai pensato. Volevo chiedergli qualcosa? Era l'ultima cosa che mi passava per la mente. Dissi di no e la presentazione finì.

Sono state presentate altre persone. Per la maggior parte erano giovani e avevano avuto a che fare in un modo o nell'altro con la scena orientale. Alcuni avevano domande da porre sulla meditazione; alcuni erano stati in India.

Il tipo di domande che ponevano mi dava fastidio: sembravano piene di melodrammatismo e di un'esagerata eccitazione romantica. "A volte sento dentro di me ...“ ”Lo so nel mio cuore …” "La mia consapevolezza interiore ...“ ”I miei sentimenti cosmici ..." Mi spostai per vedere meglio Muktananda. Nonostante i suoi rapidi e improvvisi cambiamenti di espressione, c'era una sorta di distanza nel suo volto, un'immobilità non dissimile da quella del volto nella fotografia.

Una giovane donna gli stava parlando. Aveva vissuto per diversi anni nell'ashram di Pondicherry, in India. Diede a Muktananda un disegno che aveva fatto e con voce alta e tremante disse che aveva una domanda da fargli. Improvvisamente mi ritrovai a prestare attenzione non tanto a ciò che la donna diceva, quanto alla sensazione di vulnerabilità nella sua voce. Quando meditava, l'esperienza della luce argentea era molto intensa, ma poi delle forme da incubo si frapponevano tra lei e la luce, e lei era spaventata. La sua voce diventava sempre più flebile mentre parlava, e poi si spezzò. Capii che stava piangendo. Aveva alzato una mano, come per descrivere gli incubi, e vidi che tremava. E improvvisamente anch'io cominciai a tremare. Mi sentivo come inchiodato al pavimento, tremante per l'intensità delle emozioni. Dovetti sforzarmi per non piangere, ma non era solo pianto, perché il mio corpo era diventato leggero, caldo. Fissai la mano della donna che disegnava un movimento nell'aria: era pallida, delicata. Anche dopo che la mano fu nascosta nel suo grembo e la voce di Muktananda iniziò a rispondere, continuai a fissarla. I miei occhi sembravano scrutare da un tunnel profondo e argenteo, mentre le forme e i colori della stanza scivolavano sulla loro superficie come ritagli di carta.

Le parole “afloat on tears” (galleggiare sulle lacrime) mi risuonavano nella mente, e fui sopraffatto da un pensiero travolgente: tutti noi facciamo del nostro meglio contro la sofferenza e il dolore inutile. Quelle forme da incubo di cui aveva parlato la donna erano parte integrante della mia vita, e della vita di tutti. Tutti noi seduti in quella stanza eravamo sul punto di gridare, perché vivevamo lontani dalla luce. Avevo realizzato ogni genere di cose nella mia vita. Avevo una posizione nel mondo, scrivevo libri, ero una persona discriminante che rifuggiva dall'ingenua presunzione di questi “ragazzi”. Eppure nulla di ciò che avevo fatto aveva alcun significato dal punto di vista di quella luce. Anch'io ero indifeso, pieno di desiderio; ed eravamo uguali, perché eravamo umani. Mentre fissavo i rapidi movimenti di Muktananda, mi resi conto che avevo la bocca aperta, ma non riuscivo a chiuderla. Per qualche motivo non ero spaventato; ero persino contento, anche se non sapevo spiegare perché. Muktananda aveva fatto questo; ma cosa aveva fatto e come? Non avevamo parlato molto e lui mi aveva guardato a malapena. Non era particolarmente carismatico: niente gesti grandi o sguardi fissi e penetranti. Si muoveva molto e giocava con le dita. Nel frattempo, trattenevo le lacrime con uno sforzo di sottile attenzione. Le lacrime mi rigavano comunque il viso, poche alla volta.

Più tardi, riuscii ad alzarmi e a comunicare che avevo una domanda da porre. Mi stupii che le mie membra funzionassero ancora mentre mi dirigevo verso la parte anteriore della sala. L'atmosfera era onirica e sfocata, e mi sentivo stranamente dissolto in essa.

"La mia domanda è la stessa che mi hai posto prima. Qual è il legame tra l'esperienza del vuoto interiore, la sensazione spaventosa che a un certo livello della mia esistenza io non sia nessuno, che la mia identità sia crollata e che, nel profondo, non ci sia nessuno; qual è il legame tra questa sensazione e il vuoto buddista?"

“Sono la stessa cosa”, ha risposto immediatamente, “ma nel vuoto buddista non c'è paura”.

Più tardi ripensai alla risposta di Muktananda. Ma in quel momento ero troppo preso dal mio turbamento emotivo per riuscire a pensare con lucidità. Semmai, provavo una vaga delusione, perché la sua risposta mi sembrava

insufficiente. Era stata detta con noncuranza, non come si dovrebbe parlare a qualcuno la cui vita sta andando in pezzi tra lacrime e commozione. Mi sentivo leggermente respinto, eppure ero anche commosso. Fino a quel momento avevo accettato il dolore mentale come una parte normale della vita. Credevo che le mie ansie insopportabili facessero parte del tessuto dell'esistenza, che in qualche modo fossero una cosa positiva. Quella mattina, seduta su un duro pavimento di legno, guardando un uomo indiano dalla pelle scura con una grande pancia e un berretto da sci arancione, una strana luce aveva illuminato la mia tristezza: la malattia può essere curata, è stata curata. Sei già libera. Stavo vivendo il delirio della liberazione.

Verso la fine dell'ora, fu presentato un uomo nervoso dai capelli rossi. Si mise in piedi davanti a Muktananda e cominciò a parlare con voce piena di arroganza forzata: «Voi parlate di beatitudine e liberazione, ma dovete sapere che siete una piccola minoranza, una mera frazione. La maggior parte delle persone non la vede come voi. Soffrono e odiano. Lavorano e si sentono frustrate. Questa è la realtà. Mi chiedo cosa direbbe di voi Anatole France».

Mentre parlava, il suo corpo si irrigidì e le sue spalle si incurvarono in segno di sfida. Di tanto in tanto, emetteva dalla gola una risata che somigliava a una risata sguaiata. Cercò di portarsi una sigaretta alla bocca, ma la sua mano tremava troppo violentemente.

«Che diritto hai di annunciare che sei felice a persone che stanno soffrendo? È malvagio. E comunque non puoi provarlo. Come faccio a sapere che non stai mentendo? Parli di amore e compassione. Affermi di non avere paura di morire».

Baba lo interruppe: «Proprio come tu hai il diritto di dire che sei infelice e di aggrapparti alla tua infelicità, così io ho il diritto di dire che sono felice. Tu ami la tua infelicità e io amo la mia felicità".

Rise di nuovo. Poi, come se si sforzasse di parlare:

“Ascolta, ho il terrore di morire. Cosa faresti se ti puntassi una pistola contro in questo momento, se tirassi fuori una pistola dalla tasca e te la puntassi contro?”

C'era una sfumatura di violenza nella sua voce che sembrava quasi folle.

Era chiaro che quell'uomo era fuori controllo; avrebbe potuto fare qualsiasi cosa, pensai. Ma l'interprete di Muktananda non sembrava affatto nervoso, anche se alcuni visitatori si preparavano a spaventarsi, come me. Quando si è parlato della pistola, Muktananda ha risposto:

“Il grilletto scatterebbe comunque verso di te quando premi il pulsante”. Ricordo di aver pensato: è assurdo, nessuno può dire una cosa del genere e pensarla davvero. Allo stesso tempo ero sbalordito da un pensiero che mi riempiva la mente: sì, è possibile; una risposta del genere è possibile. Per un istante intravidi le profondità che si aprivano sotto e intorno alla piccola isola che avevo tranquillamente etichettato come natura umana. Mi sentivo ignorante; eppure la mia ignoranza era piena di felicità, perché mi sembrava che qualcosa di precedentemente inconcepibile non solo fosse possibile, ma stesse accadendo davanti ai miei occhi. È strano, ma in quel momento non mi sono chiesto se Muktananda stesse dicendo la verità. Ero troppo sopraffatto dalla mia scoperta per pensare anche solo a una domanda del genere.

L'uomo dai capelli rossi sembrò crollare. Gettò indietro la testa e rise, quasi timidamente. All'improvviso si abbracciò e cominciò a girarsi da una parte all'altra come un ragazzino. Tutti ridevano gentilmente, e l'uomo sembrava vulnerabile, solo. Le sue dita erano incrostate di nicotina e tremavano ancora leggermente. Con i suoi discorsi su Anatole France, mi ricordava uno zio mio: un intellettuale nervoso e frustrato. Mi ricordava me stesso, o un aspetto di me stesso: un individuo fragile e nervoso che non poteva permettersi di essere veramente generoso, che aveva bisogno di tutta la sua energia semplice-

mente per stare fermo, a tutti i costi, compresa la paralisi interiore, come se fosse un cerchio attorno al nulla e dovesse spendere grandi quantità di passione semplicemente per mantenere l'integrità di questo cerchio. Muktananda lanciò uno sguardo a un orologio pop art sul tavolo accanto a lui. Disse qualcosa in hindi al suo interprete e si alzò, guardandosi intorno. I devoti si inchinarono e lui uscì rapidamente dalla stanza. Il suo modo di camminare era unico, ma anche meraviglioso. Nei giorni successivi mi rimase impresso nella mente. Si inclinava leggermente all'indietro e muoveva le braccia con un ampio arco verso l'esterno. Questo metteva particolarmente in risalto il suo ventre rotondo e morbido. Quando un giorno ne parlai con Odile, lei sorrise e disse che non era davvero una pancia prominente, ma il risultato della ritenzione del respiro. La maggior parte dei grandi siddha aveva la pancia rotonda. Così come il Buddha.

Dopo che Muktananda lasciò la stanza, fummo invitati al piano di sotto e ci fu servito il pranzo in quello che doveva essere stato un auditorium ai tempi in cui l'edificio era una scuola.

Mi sedetti sul pavimento e pensai al cibo nella mia bocca. Quando smisi di pensare, le mie braccia si fermarono e una sensazione di pienezza sgorgò da qualche luogo remoto dentro di me, fuoriuscendo sotto forma di lacrime. Le persone in attesa del pranzo cantavano in una lingua che non avevo mai sentito prima. Il loro canto era ritmico e corposo, per nulla simile a un canto sacro o a un inno religioso. Mi colpì il fatto che queste persone si stessero divertendo. Nella parte anteriore della sala, un gruppo suonava un accompagnamento ritmico con un tamburo, un harmonium e uno strumento alto e vibrante. La loro musica alimentava la misteriosa intensità che andava e veniva, facendo sembrare il mio corpo spazioso e pieno. Non avevo idea di cosa mi stesse succedendo, ma per qualche motivo non avevo paura, né ero curioso. Ero semplicemente assorbito, come se

stessi cantando o ballando con totale abbandono. Eppure ero seduto completamente immobile, con il volto impassibile. A un osservatore avrei potuto persino sembrare triste.

Ricordo quel pomeriggio a frammenti: cercavo di parlare con le persone, ma non riuscivo a dire più di qualche parola prima che le lacrime mi sopraffacessero; l'arrivo di Mukt-ananda poco dopo, che attraversava l'auditorium per raggiungere il suo posto vicino al palco. Ero così assorto nella mia esperienza che ci misi un po' prima di accorgermene e di affrettarmi a sedermi vicino a lui, come fecero tutti gli altri. In qualche modo sembrava più nero, più solido. I miei occhi cominciarono a fissarlo come avevano fatto quella mattina, scavando profondamente dentro di sé. Tutto era così vivido: la barba nera e ispida di Muktananda e gli stati d'animo che gli attraversavano il volto; più tardi, mentre tornavo a casa, la lucidità straziante delle vetrine dei negozi, i cumuli di spazzatura, i volti che mi scorrevano davanti come frammenti separati di un'unica consapevolezza.

Ricordai ciò che un devoto mi aveva detto durante il pranzo: “Sembra che tu l'abbia ottenuto”.

Cosa, chiesi, avevo ottenuto?

"Shaktipat, una dose della shakti di Baba, la sua energia. È quello che stai provando ora. Baba dice che tutta l'esistenza è un gioco di shakti, ma che la nostra shakti personale è dormiente, come lo è negli oggetti esterni. Essere intensamente consapevoli degli oggetti equivale a risvegliare la shakti in essi. Questo è ciò che fa Baba. Attiva l'energia dormiente in noi. È come una lampada che viene usata per accenderne un'altra".

La spiegazione non aveva molto senso per me. Solo per considerarla come una spiegazione reale di qualcosa che era accaduto, come la legge di gravità, avrei dovuto stravolgere le mie abitudini mentali, cosa che mi era del tutto impossibile. Tuttavia, ero sbalordito. A quanto pareva, altre persone avevano avuto questa esperienza abbastanza spesso da darle un nome: shaktipat. Questo pensiero mi riempiva di meraviglia. Stavo vivendo qualcosa di reale, qualcosa che aveva un nome.

In quel momento intravidi una trappola mentale in cui avevo vissuto per tutta la vita. Nonostante fossi dotato di “risorse interiori”,

come si suol dire, non avevo mai accettato pienamente la realtà dei miei sentimenti. Un'esperienza diventava reale per me solo quando la condividevo, dandole un nome come albero, sedia o volto. Senza il nome rimaneva un po' dubbia, un po' inaffidabile. Per tutta la vita avevo letto libri, li avevo studiati e alla fine li avevo scritti; e lo scopo della mia lettura e della mia scrittura era stata una ricerca persistente e ansiosa che nessuna quantità di parole scritte poteva soddisfare, ma che gli atti stessi di leggere e scrivere placavano mentre venivano compiuti: la ricerca di parole capaci di comunicarmi la realtà dei miei sentimenti. Adamo diede un nome agli animali secondo una tecnica che, a quanto pare, mi era sfuggita, perché i suoi animali mantennero il loro nome, mentre i miei lo persero immediatamente, così che non ottenni mai nulla se non l'esperienza stessa di dare un nome, che quindi non poteva mai essere completata e non poteva mai essere del tutto soddisfacente.

Per tutta la vita ero stato convinto che il mio carattere mi avesse condannato a una sorta di impurità; che, ad esempio, non sarei mai riuscito a mantenere un segreto perché, nel mio sistema di identità, i segreti diventavano vuoti e irreali quando mi rifiutavo di rivelarli. Diventavano una minaccia alla mia integrità perché, quando si dislocavano nel silenzio, sentivo che anche io mi dislocavo. I segreti mi davano le vertigini e facevo del mio meglio per evitarli, spesso semplicemente ignorandoli; non potevo dire ciò che non sapevo. Il risultato era che spesso non sapevo nulla, specialmente di me stesso.

Anche quel primo giorno, mentre tornavo a casa a piedi lungo Broadway in uno stato tra il rilassamento sognante e la pura energia aerea, sentivo che il mio sistema era stato rovesciato, perché ciò che stavo vivendo era inconfutabile. Questo sconvolgimento non aveva bisogno che io ne provassi la realtà. Al contrario, era lui a dimostrare la mia realtà, proprio come la paura o l'eccitazione erotica sono prove straordinarie della realtà di una persona.

Mi venne in mente che avrei potuto mantenere questo segreto, se avessi voluto. L'energia che si fondeva da ogni parte del mio cor-

po era sufficiente a se stessa. Non era tanto al di là delle parole, quanto piuttosto accanto a esse, in un altro regno. Mi piaceva quell'idea. In modo confuso, aumentava il mio senso di autostima. La mia vita, mi sembrava, non era più soggetta alla legge universale della sofferenza. Ero sfuggito per qualche miracolo che collegavo a un uomo dalla pelle scura con un berretto da sci, i cui lineamenti precisi, i movimenti e la voce mi sembravano già un po' sfocati; in quel preciso momento, camminare, riempire il marciapiede con la mia presenza, era molto più reale di qualsiasi luogo da cui potessi provenire o verso cui potessi andare.

Glossario

ashram dimora di un guru o di un santo; comunità spirituale.
avadhoot rinunciatario che ha superato ogni preoccupazione per il mondo.
Baba termine di affettuoso rispetto che significa “padre”.
bhakti amore per Dio
perla blu dimora del Sé interiore, visibile nella meditazione profonda.
chakra sei centri sottili attraverso i quali sale la *kundalini* risvegliata.
chiti energia divina cosciente.
darshan vedere un santo è avere il suo *darshan*.
Gita abbreviazione di *Bhagavad Gita*, un famoso testo sacro indù.
japa ripetizione del nome divino o mantra.
Shaivismo del Kashmir scuola filosofica indiana che considera il mondo come una manifestazione concreta della coscienza.
kundalini energia spirituale che giace dormiente in ogni individuo e che, una volta risvegliata, avvia la crescita spirituale.
lungi gonna tradizionale indossata dagli uomini indiani
mantra suono che ha il potere di trasformare chi lo ripete.
sadguru vero Guru
Sadgurunath Maharaj ki Jai: frase che significa “Salve al vero *Guru*”.
Sadhana: discipline o pratiche spirituali.
Sahasrara: il centro della coscienza nella sommità del capo.
Satsang: la compagnia dei santi e dei loro devoti; un raduno di devoti.
Shakti: potere; energia cosciente divina; anche chiti.
shaktipat il processo attraverso il quale l'energia spirituale del Guru viene trasmessa a un ricercatore, risvegliando così la sua *kundalini shakti*.
siddha un maestro perfetto
Upanishad antichi insegnamenti che costituiscono la parte finale del le scritture indù, i *Veda*.
Vedanta la filosofia indiana che vede il mondo come una manifestazione di *maya*, o illusione, che veleggia la coscienza che lo sottende.

- Ti senti mai solo?
- Non mi sento mai solo perché sono diventato tutti. Quando l'intero cosmo è mio amico, come potrei sentirmi solo?

Swami Muktanandai è uno dei maestri spirituali più rispettati al mondo. Ha iniziato il suo percorso spirituale in India all'età di quindici anni e ha raggiunto la realizzazione del Sé dopo molti anni di meditazione sotto la guida del suo Guru, Bhagawan Nityananda. Negli ultimi anni, attraverso i suoi insegnamenti e la trasmissione della sua energia spirituale, ha risvegliato centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo all'esperienza della loro innata perfezione.

Questa selezione di discorsi, interviste e conversazioni offre uno sguardo intimo su Muktananda come maestro.